

Tankar mestrings skjema

<p>Situasjon.</p> <p>1. Verkelege hendelse</p> <p>2. Minne eller tankar om hendelse.</p> <p>3. Kroppslege symptoma</p>	<p>Automatiske tankar</p> <p>0-100 %</p>	<p>1. Kjensle</p> <p>0-100 %</p> <p>2. Kroppslege symptoma.</p>	<p>1. Åtferd forhold til tankar, kjensle og kroppslege symptoma.</p> <p>2. Fordelar og ulemper.</p>	<p>Alternativ og meir realistisk tolkning av tankar.</p> <p>0-100 %</p>	<p>Utfall:</p> <p>1. Kor mykje trur du på automatiske tankar no?</p> <p>0-100 %</p> <p>2. Styrken på kjensle</p> <p>0-100 %</p>	<p>1. Nye åtferd til tankar, kjensler og kroppslege symptoma.</p> <p>2. Fordeler og ulemper.</p>