

Övning 130

www.kbtterapi.se

Varningstecken

Detta är tecken på att jag mår sämre och att det finns risk att jag återfaller i den negativa depressiva spiralen:

Övning 131

Handlingsplanen

Om jag skulle återfalla i den negativa depressiva spiralen ska jag vidta följande åtgärder: