

Övning 13

Tanke-känsla-handling

Beskriv en konkret situation.

Vilka automatiska tankar fick du?

Vilken känsla ledde dessa till?

Hur handlade du?

Resonera om vilka alternativa tankar du skulle kunna tänka.

Viken alternativ känsla skulle dessa kunna ge?

Vad skulle kunna bli en alternativ handling?

Situation	Tanke	Känsla	Handling
	Alternativ tanke	Känsla	Handling