

ANTAGELSER DER HOLDER BEKYMRINGERNE I GANG

Antagelser om bekymringer	Hvor meget tror du på at dette er sandt? (0-100 %)
1. "Bekymringer hjælper mig med at løse problemer."	
2. "Selve det, at jeg bekymrer mig, mindsker risikoen for, at der sker de ting, jeg frygter."	
3. "Det, at jeg bekymrer mig nu, mindsker den skuffelse, tristhed, sorg eller skyldfølelse, der kunne opstå senere, hvis der skulle vise sig at ske noget dårligt."	
4. "Hvis jeg ikke bekymrede mig, ville jeg være et sløset, uansvarligt eller ligeglad menneske."	