

## BEKYMRINGS-JOURNAL

### Dine bekymringer

<b>Hvad handler mine bekymringer om?</b>  Mine bekymringstanker:	<b>Hvad er det jeg forudsiger der vil ske?</b>    <b>Hvor meget tror jeg på at det vil ske? (0-100%)</b>	<b>Hvilke følelser har jeg?</b> (Angiv følelserne, samt styrken for hver følelse) (0-100%)
--	--	---

### Udfordr dine bekymringer

<b>Hvad er beviserne FOR min forudsigelse?</b>	<b>Hvad er beviserne IMOD min forudsigelse?</b>
<b>Hvor sandsynligt er det at det jeg forudsiger rent faktisk vil ske? (0-100%)</b>	
<b>Hvad er det værste der kunne ske?</b>	<b>Hvad er det bedste der kunne ske?</b>
<b>Hvad er mest sandsynligt at der ville ske?</b>	<b>Hvor hensigtsmæssigt er det for mig at bekymre mig om det her?</b>
<b>Hvis det værste skulle ske, hvad ville jeg kunne gøre for at håndtere det?</b>	
<b>På hvilke andre måder kunne jeg se på denne situation?</b>	

### Afbalanceret tanke

<b>En mere afbalanceret og hensigtsmæssige tanke som jeg kunne erstatte min bekymring med er:</b>	
<b>Hvor meget tror jeg på min forudsigelse nu? (0-100%)</b>	<b>Hvor stærke er mine følelser nu? (0-100%)</b>