

Assertion

Tankejournal del 1: Forstå din reaktion

Situation:
Hvilke følelser fik jeg? Angiv styrken for hver følelse (0-100%)
Hvilke kropslige reaktioner fik jeg?
Hvad gjorde jeg?
Var dette en passiv, (direkte/indirekte) aggressiv eller assertiv måde at handle på?
Hvilke tanker løb gennem hovedet på mig?
Hvad er den stærkeste tanke?
Hvor meget tror jeg på denne tanke? (0-100%)
Er dette passive, aggressive eller assertive tanker?