

# 3 gode ting

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Hvordan nedbryder du en negativ tanke:

Hvis du har én ting du kan fremhæve som den mest negative tanke så er det?

(Indsæt dit svar her)

F.eks. Angst for at miste, Min chef er irriterende, mine børn er umuligere, En af mine forældre er virkelig syg, etc.

Hvad plejer at udløse det?

(Indsæt dit svar her)

