

23 2-kolonne-teknik

Skriv i venstre kolonne de tanker, der forværrer din tilstand. Find for hver af dem et svar, der giver dig lettelse og et mere nuanceret syn på sagen, i højre kolonne. Tag listen frem, når din tænkning er negativ. Udbyg listen løbende.

Negativ automatisk tanke
Demotiverende

Alternativ tanke
Motiverende

--	--