

## 38 Dagbog til konsolidering af modificeret skemata

Prøv at beskrive en eller flere små (eller store) aktiviteter eller oplevelser, som støtter dit modificerede skemata om selv og andre. Disse informationer kan bruges til at svække det maladaptive skemata og styrke det mere selvunderstøttende skemata.

Dato: ..... Emne: .....

.....

.....

Dato: ..... Emne: .....

.....

.....

Dato: ..... Emne: .....

.....

.....

Dato: ..... Emne: .....

.....

.....

Dato: ..... Emne: .....

.....

.....

Dato: ..... Emne: .....

.....

.....

Dato: ..... Emne: .....

.....

.....