

Situasjonen	Overbevisninger og tankefeil	Alternative tankemåter
Beskriv situasjonen	Hvilke overbevisninger og tankefeil ligger bak?	Hvordan kan du tenke annerledes på denne situasjonen, på måter som er mer nyttige?
Hva skjedde? Hva var triggeren(e)? Hvilke tanker? Hvilke følelser? I hvilke andre situasjoner oppstår samme reaksjon?	Hva er det du tror om deg selv og andre som førte til reaksjonen? Hvilke tankefeil var involvert? Er det noe rent objektivt som støtter reaksjonen? Er det noe rent objektivt som går mot reaksjonen?	Gå gjennom tankefeilene en etter en, og se hvordan du kunne tenkt annerledes Hvilken reaksjon ville vært nyttigere i denne situasjonen?