



Mit eksperiment

Sådan her plejer jeg at gøre, for at mindske mine symptomer (for eksempel: skynde mig ud på toilettet / hvile mig, for at mindske mavesmerterne / knappe bukserne op, for at mindske mavesmerterne)

Skriv her:

Det her vil jeg gøre i stedet i denne uge (for eksempel: Vente lidt med at gå på toilettet / vente med at hvile mig / lade være med at knappe bukserne op)

Skriv her:

	Så lang tid klarede jeg det	Sådan føltes det i kroppen	Min allerværste tanke	Det gjorde jeg for at klare det
Eksempel Sådan kan det se ud, hvis man øver sig i at vente med at gå på toilet	Jeg klarede 6 min	Det gjorde vildt ondt, og jeg blev skidt tilpas og svedte	Jeg var bange for at have afføring i bukserne!	Jeg kneb sammen og gik rundt i køkkenet. Jeg ville bare klare det!
Mit Første forsøg				
Mit Andet forsøg				
Mit Tredje forsøg				