

Mine bekymringer

Hva bekymrer jeg meg for?	Hva forventer jeg skal skje?	Hvilke følelser kjenner jeg på? Angi hvor intenst 0-100%.
Liste over bekymringstanker:	Hvor sikker er jeg på at dette vil skje (0-100%)?	

Tid for å utfordre mine bekymringer

Hvilke beviser har jeg <u>for</u> min forventning?	Hvilke beviser har jeg <u>imot</u> min forventning?
Hva er det verste som kan skje? Og hva kan jeg gjøre om det verste skulle skje?	Hva er det beste som kan skje?
Hva er det mest sannsynlige som kan skje?	
Hva er konsekvensene av å bekymre seg for dette?	
Hva er en mere nyttig måte å betrakte situasjonen på? Hvilket råd ville jeg gi en venn i min situasjon?	

Mer nyansert og nyttig tenkning

Hva vil være en mer balansert og nyttig tanke som jeg kan erstatte bekymringstanken med?	
Hvor mye tror jeg på min forventning nå (0-100%)?	Hvor intense er mine følelser nå (0-100%)?