|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| En situation | Følelser | Kropssymptomer | | Katastrofe-tanker | Adfærd | Positive tanker | Resultat af positive tanker |
| Beskriv en eksamens-situation som har været ubehagelig. Hvornår var det? Hvad skete der? | Beskriv hvilke følelser du havde i den eksamens-situation som du lige har beskrevet? | Hvordan reagerede din krop i eksamens-situationen? Hvad skete der i kroppen på dig? | Hvilke tanker havde du i eksamens-situationen? | | Hvad sagde du ? Hvad gjorde du? hvad glemte du? | Erstat de negative tanker med nogle positive.  Formulér realistiske og konstruktive tanker i stedet for de gamle negative tanker | Forestil dig hvordan eksamen vil gå, hvis du tænker konstruktivt og realistisk.  Hvad godt tror du der vil komme ud af det, hvis dine positive tanker er styrende? |
| *Det var dengang jeg var til eksamen i ...* | *Jeg følte mig…* | *Min krop reagerede ved at…* | *Jeg tænkte at…* | | *Min adfærd under eksamen var...* | *Nu tænker jeg at…* | *Mine positive tanker hjælper mig til at...* |