|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| KATASTROFETANKER | | | ALTERNATIVE TANKER | |
| Beskriv katastrofetankerne  Beskriv de negative tanker du har omkring eksamen og dig selv. | **Beviser for katastrofetankerne**  Nu skal du finde de realistiske beviser for dine tanker. Hvorfor er de negative tanker sande? | **Beviser imod katastrofetankerne**  Nu skal du teste om dine katastrofetanker er sande. Er de overhovedet realistiske? | **Beskriv de positive tanker**  Hvilke positive tanker kan du finde, som kan erstatte de negative katastrofetanker? | **Beviser for de positive tanker**  Nu skal du finde de realistiske beviser for dine positive tanker. |
| *Jeg tænker at...* | *De negative tanker er sande fordi…* | *Mine katastrofetanker er ikke sande, fordi…* | *Nu tænker jeg at …* | *Mine positive tanker er realistiske fordi…* |