

Registrering af adfærdseksperimenter

Dato	Problemsituation Hvad er du vil arbejde med?	Forudsigelser/tankeblokeringer Hvilke forudsigelser og/eller negative tanker står i vejen? Hvad tror du, der sker, hvis du handler imod dem?	Eksperiment Hvad vil du præcis gøre, for at undersøge dine forudsigelser eller blokerende tanker (fx. konfronter noget du undgår, droppe unødvendige forholdsregler, gøre noget du ellers udsætter)	Resultat Hvad skete der egentligt? Blev dine negative tanker/blokerende tanker bekræftet?	Hvad lærte jeg?