

24 Adfærdseksperiment: Testning af forholdet mellem tænkning og adfærd

Situationer, du gerne vil blive bedre til at takle	Forudsigelse	Adfærdseksperiment	Hvad skete der?	Evaluering
Beskriv situationen, og hvad du plejer at gøre.	Hvad tror du, der sker, hvis du ikke gør, som du plejer? Hvad bygger det på?	Hvordan vil du finde ud af, om det passer? Hvad kan du gøre anderledes, end du plejer?	Hold dig til kendsgerningerne.	Hvad siger det om din forudsigelse og din adfærd?