

## 19 Daglig registrering af dysfunktionelle tanker

Resultat	
AlternATIVE tanker	
Automatiske tanker	
Følelse(r)	
Hændelse	

Efter Thase, M.E. & Beck, A.T. (1993). An overview of cognitive therapy. I: J.H. Wright et al. (red.). *Cognitive therapy with inpatients*. New York, NY: Guilford Press.

© Mikkel Arendt & Nicole K. Rosenberg (red.): *Kognitiv terapi – nyeste udvikling*. Hans Reitzels Forlag 2012.