

*Vad meddelar tanken som dyker upp?*

1. Vad meddelar tanken som dyker upp?
2. Om jag gör som tanken föreslår och lockar till, vad leder det till?
3. Fungerar det på sikt att göra så, leder det mig mot mina livsvärden eller är det i enlighet med min nya självkänsla?
4. Vad väljer jag att göra nu?

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....