

Att inte köpa det som sägs i Radio missnöje

Först ska du hitta en tanke som leder till ett kontrollbeteende av något slag. Efter det ska du beskriva ett nytt beteende så tydligt att någon annan skulle kunna förstå exakt vad du ska göra enbart genom att läsa det.

1. Vanlig tanke:

Gammalt beteende:

Nytt beteende:

När ska jag göra det:

2. Vanlig tanke:

Gammalt beteende:

Nytt beteende:

När ska jag göra det:

3. Vanlig tanke:

Gammalt beteende:

Nytt beteende:

När ska jag göra det:

4. Vanlig tanke:

Gammalt beteende:

Nytt beteende:

När ska jag göra det: