

Instruktion Skriv ned datum och tidpunkt för en situation där du upplevde en känsla. Beskriv känslan genom att sätta ord på den (till exempel »glädje« eller »ilska«) och ange sedan på en skala från 0 (ingen alls) till 100 (stark) om du kände en önskan att närma dig/engagera dig i eller undvika/göra dig fri från situationen.

Datum/tid	Situation	Emotion (till exempel glädje eller ilska)	Önskan att när- ma/engagera sig (0-100)	Önskan att undvi- ka/frigöra sig (0-100)

Figur 3.1 Formulär för att registrera närmande inriktade och undvikande inriktade beteenden.

Från *Känslor och psykoterapi – Från forskning till behandling* av Stefan H. Hofmann. © 2016 The Guilford Press, 2019 Natur & Kultur. Kopiering tillåten för personligt bruk och för användning i psykoterapi med individuella klienter.