

Kognitiv omstrukturering

Skriv din drilletanke	Hvor meget tror du på drilletanken? (0-10)	Drilletanken har ret fordi ...	Drilletanken tager fejl fordi ...	Find en hjælpetanke i stedet for din drilletanke	Hvor meget tror du på hjælpetanken? (0-10)