

ARBEJDSSKEMA 34: ADFÆRDSEKSPERIMENT
I COMPASSIONFOKUSERET TERAPI

Situation: Hvad plejer du at gøre?	Antagelse: Hvad tror du, der sker, hvis du ikke gør det? Hvad bygger du din antagelse på?	Eksperiment: Hvad vil du gøre for at teste antagelsen?	Resultat: Hvad skete der?	Hvad lærte du? Holdt antagelsen stik? Hvad vil du gøre fremover?