

Arbejdsark 6

Udskyd bekymringerne

Brug din DM-teknik på dine triggertanker. Du kan sige til dig selv: "Der kommer en triggertanke, den vil jeg ikke bruge tid på nu, det kan jeg gøre senere." Husk, at du ikke må bruge længere tid end 15 minutter. Bekymringstid er altid frivillig og må gerne springes over!

Min bekymringstid er hver dag kl. _____ : _____, og den varer maksimum _____ minutter.



DAG	Kunne du udskyde bekymringerne til din bekymringstid?	Hvor lang tid brugte du af din bekymringstid?	Hvor meget kontrol har du generelt over dine bekymringer? 0 = ingen kontrol 10 = fuld kontrol
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			