

VÆRKTØJ TIL ABCD

A	B	C	D
Beskriv et problem / en udfordring fra én af dine brugeres liv på en neutral måde	Hvad sagde han/hun til sig selv i det øjeblik? Han/hun tænkte ...	Hvilke følelser og adfærd resulterede det i? Det fik ham/hende til at føle ...	Tre andre ting, han/hun kunne have tænkt, er:
<i>Eksempel: Jeg er blevet fyret!</i>	<i>Eksempel: Åh nej, hvordan skal jeg så betale for min bolig?</i> 1.	<i>Eksempel: Jeg bekymrer mig og handler i panik.</i>	2. 3. 4. <hr/> Tanke nr. ... er mest sand, fordi ...