

APPENDIKS

EKSTRA EKSEMPLARER AF
ØVELSESARKENE

EKSTRA EKSEMPLARER AF ØVELSESARKENE

- Øvelsesark 9.2. Tankejournal•275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286
Øvelse: At udarbejde en handlingsplan•287
Øvelsesark 10.2. Handlingsplan•287
Øvelse: At udarbejde en handlingsplan•288
Øvelsesark 10.2. Handlingsplan•288
Øvelsesark 11.2 Eksperimenter, der tester en underliggende formodning•289
Øvelsesark 11.2 Eksperimenter, der tester en underliggende formodning•290
Øvelsesark 12.6. Journal over kerneoverbevisninger:
At notere beviser, der underbygger en ny kerneoverbevisning•291
Øvelse: Gennem en periode at vurdere tiltroen til nye kerneoverbevisninger •292
Øvelsesark 12.7 At vurdere min tiltro til min nye kerneoverbevisning•292
Øvelse: At vurdere adfærd på en skala i stedet for i alt eller intet-vendinger•293
Øvelsesark 12.8 At vurdere adfærd på en skala•293
Øvelsesark 12.9. Adfærdseksperimenter, der styrker nye kerneoverbevisninger•294
Øvelsesark 13.1. Liste over depressionssymptomer•295
Øvelsesark 13.2. Liste over depressionssymptomer – resultater•296
Øvelse: Planlægning af aktiviteter•297
Øvelsesark 13.6. Aktivitetsskema•298
Øvelsesark 14.1. Liste over angstsymptomer•300
Øvelsesark 14.2. Liste over angstsymptomer – resultater•301
Øvelse: At opbygge min frygtstige•302
Øvelsesark 14.4. At opbygge en frygtstige•302
Øvelsesark 14.5. Min frygtstige•303
Øvelse: At måle og følge mine sindstilstande•304
Øvelsesark 15.1. At måle og følge mine sindstilstande•304
Øvelse: Sindstilstande – resultater•305
Øvelsesark 15.2. Sindstilstande – resultater•305
Øvelsesark 15.4. At skrive et tilgivelsesbrev•306
Øvelse: At tilgive mig selv•307
Øvelsesark 15.9. At tilgive mig selv•307
Øvelse: At reducere risikoen for tilbagefald•308
Øvelsesark 16.2. Min plan for at reducere risikoen for tilbagefald•308

ØVELSESRÅK 9.2. TANKEJOURNAL						
1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurdér dine følelser nu
Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?	Beskriv hver følelse med ét ord. Vurdér intensiteten af følelsen (0-100%).	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tanke læsning og tolkning af kendsgerninger).	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Godt råd</i> (side 81) som hjælp til at opdage beviser, der ikke underbygger din centrale tanke.	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Godt råd</i> i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).	Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurdér igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurdér også alle nye følelser.

ØVELSESARK 9.2. TANKEJOURNAL

1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurdér dine følelser nu
<p>Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?</p>	<p>Beskriv hver følelse med ét ord. Vurdér intensiteten af følelsen (0-100%).</p>	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p>	<p>Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelæsning og tolkning af kendsgerninger).</p>	<p>Stil dig selv spørgsmålene i Gode råd (side 81) som hjælp til at opdage beviser, der ikke underbygger din centrale tanke.</p>	<p>Stil dig selv spørgsmålene i Gode råd i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).</p>	<p>Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurdér igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurdér også alle nye følelser.</p>

ØVELSESARK 9.2. TANKEJOURNAL

1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurdér dine følelser nu
<p>Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?</p>	<p>Beskriv hver følelse med ét ord. Vurdér intensiteten af følelsen (0-100%).</p>	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	<p>Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelæsning og tolkning af kendsgerninger).</p>	<p>Stil dig selv spørgsmålene i Gode råd (side 81) som hjælp til at opdage beviser, der ikke underbygger din centrale tanke.</p>	<p>Stil dig selv spørgsmålene i Gode råd i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).</p>	<p>Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurdér igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurdér også alle nye følelser.</p>

ØVELSESARK 9.2. TANKEJOURNAL						
1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternative/ afbalancerede tanker	7. Vurdér dine følelser nu
Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?	Beskriv hver følelse med ét ord. Vurdér intensiteten af følelsen (0-100%).	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for: Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelæsning og tolkning af kendsgerninger).	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Godt råd</i> i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Godt råd</i> i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).	Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurdér igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurdér også alle nye følelser.

ØVELSESARK 9.2. TANKEJOURNAL

1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurdér dine følelser nu
<p>Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?</p>	<p>Beskriv hver følelse med ét ord. Vurdér intensiteten af følelsen (0-100%).</p>	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	<p>Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelesning og tolkning af kendsgerninger).</p>	<p>Stil dig selv spørgsmålene i Gode råd (side 81) som hjælp til at opdage beviser, der ikke underbygger din centrale tanke.</p>	<p>Stil dig selv spørgsmålene i Gode råd i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).</p>	<p>Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurdér igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurdér også alle nye følelser.</p>

ØVELSESARK 9.2. TANKEJOURNAL

1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurdér dine følelser nu
<p>Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?</p>	<p>Beskriv hver følelse med ét ord. Vurdér intensiteten af følelsen (0-100%).</p>	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	<p>Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelæsning og tolkning af kendsgerninger).</p>	<p>Stil dig selv spørgsmålene i <i>Gode råd</i> (side 81) som hjælp til at opdage beviser, der ikke underbygger din centrale tanke.</p>	<p>Stil dig selv spørgsmålene i <i>Gode råd</i> i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).</p>	<p>Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurdér igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurdér også alle nye følelser.</p>

ØVELSESARK 9.2. TANKEJOURNAL						
1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurder dine følelser nu
Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?	Beskriv hver følelse med ét ord. Vurder intensiteten af følelsen (0-100%).	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelæsning og tolkning af kendsgerninger).	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Gode råd</i> (side 81) som hjælp til at opdage beviser, der ikke underbygger din centrale tanke.	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Gode råd</i> i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).	Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurder igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurder også alle nye følelser.

ØVELSESARK 9.2. TANKEJOURNAL						
1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurdér dine følelser nu
Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?	Beskriv hver følelse med ét ord. Vurdér intensiteten af følelsen (0-100%).	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelesning og tolkning af kendsgerninger).	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Gode råd</i> (side 81) som hjælp til at opdage beviser, der ikke underbygger din centrale tanke.	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Gode råd</i> i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).	Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurdér igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurdér også alle nye følelser.

ØVELSEARK 9.2. TANKEJOURNAL

1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurdér dine følelser nu
<p>Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?</p>	<p>Beskriv hver følelse med ét ord. Vurdér intensiteten af følelsen (0-100%).</p>	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	<p>Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelæsning og tolkning af kendsgerninger).</p>	<p>Stil dig selv spørgsmålene i Gode råd (side 81) som hjælp til at opdage beviser, der ikke underbygger din centrale tanke.</p>	<p>Stil dig selv spørgsmålene i Gode råd i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).</p>	<p>Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurdér igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurdér også alle nye følelser.</p>

ØVELSESRÅK 9.2. TANKEJOURNAL						
1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurdér dine følelser nu
Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?	Beskriv hver følelse med ét ord. Vurdér intensiteten af følelsen (0-100%).	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelæsning og tolkning af kendsgerninger).	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Gode råd</i> (side 81) som hjælp til at opdage beviser, der ikke underbygger din centrale tanke.	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Gode råd</i> i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke. Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).	Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurdér igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurdér også alle nye følelser.

ØVELSESARK 9.2. TANKEJOURNAL						
1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurder dine følelser nu
Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?	Beskriv hver følelse med ét ord. Vurder intensiteten af følelsen (0-100%).	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelæsning og tolkning af kendsgerninger).	Stil dig selv spørgsmålene i <i>Gode råd</i> (side 81) som hjælp til at opdage beviser, der ikke underbygger din centrale tanke.	<p>Stil dig selv spørgsmålene i <i>Gode råd</i> i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke.</p> <p>Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).</p>	Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurder igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurder også alle nye følelser.

ØVELSESARK 9.2. TANKEJOURNAL						
1. Situation	2. Følelser	3. Automatiske tanker (billeder og forestillinger)	4. Beviser, der underbygger den centrale tanke	5. Beviser, der ikke underbygger den centrale tanke	6. Alternativer/ afbalancerede tanker	7. Vurdér dine følelser nu
Hvem var du sammen med? Hvad lavede du? Hvornår var det? Hvor var du?	Beskriv hver følelse med ét ord. Vurdér intensiteten af følelsen (0-100%).	<p>Besvar de to første generelle spørgsmål og derefter nogle af eller alle de spørgsmål, der knytter sig til den følelse, du markerede i kolonne 2.</p> <p>Hvad gik der gennem mit hoved, lige inden jeg begyndte at have det på denne måde? (Generelt)</p> <p>Hvilke billeder, forestillinger eller erindringer oplever jeg i denne situation? (Generelt)</p> <p>Hvad fortæller det om mig, mit liv og min fremtid? (Depression)</p> <p>Hvad er jeg bange for, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad er det værste, der kan ske? (Angst)</p> <p>Hvad fortæller det om, hvad den anden/de andre føler eller tænker om mig? (Vrede, skam)</p> <p>Hvad fortæller det om den anden/de andre eller om mennesker i almindelighed? (Vrede)</p> <p>Brød jeg nogle regler, sårede jeg andre, eller lod jeg være med at gøre noget, jeg burde have gjort? Hvad tænker jeg om mig selv, fordi jeg gjorde dette eller tror, at jeg gjorde det? (Skyld, skam)</p>	Se i den forrige kolonne og tegn en cirkel om den centrale tanke, som du leder efter beviser for. Skriv de faktuelle beviser ned, der underbygger den. (Forsøg at undgå tankelæsning og tolkning af kendsgerninger).	Stil dig selv spørgsmålene i Gode råd i kapitel 9 (side 100) for at sammensætte en alternativ eller afbalanceret tanke.	Nedskriv en alternativ eller afbalanceret tanke. Vurder, hvor meget du tror på hver alternative eller afbalancerede tanke (0-100%).	Kopier følelserne fra kolonne 2. Vurdér igen styrken af hver følelse fra (0-100%). Vurdér også alle nye følelser.

ØVELSE: AT UDARBEJDE EN HANDLINGSPLAN

Identificér et problemområde i dit liv, som du gerne vil ændre, og skriv dit mål på den øverste linje på øvelsesark 10.2. Udfyld handlingsplanen og gør den så konkret som muligt. Fastsæt et begyndelsestidspunkt, identificér de problemer, der kan komme i vejen for, at du kan gennemføre planen, udvikl strategier for at håndtere problemerne, hvis de opstår, og nedskriv dine fremskridt. Udfyld flere handlingsplaner (der er flere eksemplarer af øvelsesark 10.2 i appendikset) for andre problemområder i dit liv, som du gerne vil ændre.

ØVELSESARK 10.2. HANDLINGSPLAN				
Mål:				
Handlinger	Begyndelsestidspunkt	Mulige problemer	Strategier for at overvinde problemerne	Fremskridt

ØVELSE: AT UDARBEJDE EN HANDLINGSPLAN

Identificér et problemområde i dit liv, som du gerne vil ændre, og skriv dit mål på den øverste linje på øvelsesark 10.2. Udfyld handlingsplanen og gør den så konkret som muligt. Fastsæt et begyndelsestidspunkt, identificér de problemer, der kan komme i vejen for, at du kan gennemføre planen, udvikl strategier for at håndtere problemerne, hvis de opstår, og nedskriv dine fremskridt. Udfyld flere handlingsplaner (der er flere eksemplarer af øvelsesark 10.2 i appendikset) for andre problemområder i dit liv, som du gerne vil ændre.

ØVELSESARK 10.2. HANDLINGSPLAN				
Mål:				
Handlinger	Begyndelsestidspunkt	Mulige problemer	Strategier for at overvinde problemerne	Fremskridt

ØVELSESARK 11.2 EKSPERIMENTER, DER TESTER EN UNDERLIGGENDE FORMODNING

ØVELSESARK 11.2 EKSPERIMENTER, DER TESTER EN UNDERLIGGENDE FORMODNING					
Formodning, der skal testes					
Ekspertiment	Forudsigelse	Mulige problemer	Strategier for at overvinde problemerne	Ekspertimentets udfald	Hvad har ekspertimentet lært mig om denne formodning?
				<p>Hvad skete der (sammenlignet med dine forudsigelser)?</p> <p>Svarer resultaterne til det, du forudsagde?</p> <p>Skete der noget uventet?</p> <p>Hvis det ikke gik, som du ønskede, hvor godt håndterede du så det?</p>	
Alternativ formodning, der passer til ekspertimentets udfald					

ØVELSESARK 11.2 EKSPERIMENTER, DER TESTER EN UNDERLIGGENDE FORMODNING					
Formodning, der skal testes					
Ekspertiment	Forudsigelse	Mulige problemer	Strategier for at overvinde problemerne	Ekspertimentets udfald	Hvad har ekspertimentet lært mig om denne formodning?
				<p>Hvad skete der (sammenlignet med dine forudsigelser)? Svarer resultaterne til det, du forudsagde? Skete der noget uventet? Hvis det ikke gik, som du ønskede, hvor godt håndterede du så det?</p>	
Alternativ formodning, der passer til ekspertimentets udfald					

ØVELSESARK 12.6. JOURNAL OVER KERNEOVERBEVISNINGER: AT NOTERE BEVISER, DER UNDERBYGGER EN NY KERNEOVERBEVISNING

Ny kerneoverbevisning: _____

Beviser eller oplevelser, der underbygger min nye overbevisning:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

ØVELSE: GENNEM EN PERIODE AT VURDERE TILTROEN TIL NYE KERNEOVERBEVISNINGER

Skriv på den første linje på øvelsesark 12.7 den nye kerneoverbevisning, du identificerede, og som du har styrket på øvelsesark 12.6. Skriv derefter datoen og vurder den nye kerneoverbevisning ved at sætte et "X" på skalaen over det tal, der bedst viser, i hvor høj grad du synes, den nye overbevisning passer til dine nuværende oplevelser. Hvis du overhovedet ingen tiltro har til den nye kerneoverbevisning, så sæt dit X over 0 på skalaen. Hvis du har fuldstændig tiltro til din nye kerneoverbevisning, så sæt dit X over 100 på skalaen. For at måle dine fremskridt med at styrke tiltroen til din nye kerneoverbevisning, så revurder din tiltro med få ugers mellemrum.

ØVELSESARK 12.7 AT VURDERE MIN TILTRO TIL MIN NYE KERNEOVERBEVISNING

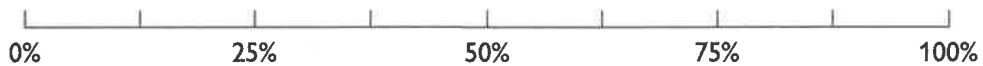
Ny kerneoverbevisning:

Vurderinger af min tiltro til min overbevisning

Dato:



Dato:



Dato:



Dato:



Dato:



Dato:



Dato:



ØVELSE: AT VURDERE ADFÆRD PÅ EN SKALA I STEDET FOR I ALT ELLER INTET-VENDINGER

Identificér på øvelsesark 12.8 de dele af din adfærd, der er forbundet med din nye kerneoverbevisning. Hvis du for eksempel prøver at udvikle en ny kerneoverbevisning om, at du er værd at elske, så kan du vurdere din sociale adfærd eller noget, du gør, som efter din mening vil gøre dig værd at elske. Hvis du prøver at udvikle en ny kerneoverbevisning om, at "jeg er en person, der er værd at have med at gøre", kan du koncentrere dig om den adfærd, der efter din mening beviser dit værd. Vælg de former for adfærd, som du er tilbøjelig til at evaluere i alt eller intet-vendinger. Beskriv ved hver skala situationen og den adfærd, du vurderer. Læg mærke til, hvordan det føles at vurdere din adfærd på en skala i stedet for at vurdere dig selv i alt eller intet-vendinger. Når du har vurderet flere eksempler på din adfærd på skalaerne, så opsummer det, du har lært, nederst på øvelsesark 12.8. For eksempel skrev Vic: "Jeg er god nok, selv når jeg kun har delvis succes, for dette er et skridt i den rigtige retning. Mine anstrengelser for at forbedre mig er tegn på, at jeg er god nok, selv om jeg ikke er perfekt."

ØVELSESARK 12.8 AT VURDERE ADFÆRD PÅ EN SKALA

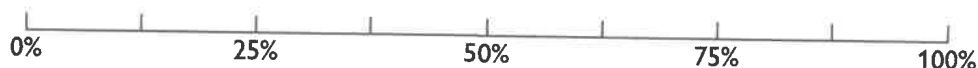
Situation:

Den adfærd, jeg vurderer:



Situation:

Den adfærd, jeg vurderer:



Situation:

Den adfærd, jeg vurderer:



Situation:

Den adfærd, jeg vurderer:



Situation:

Den adfærd, jeg vurderer:



Situation:

Den adfærd, jeg vurderer:



ØVELSESARK 12.9. ADFÆRDSEKSPERIMENTER, DER STYRKER NYE KERNEOVERBEVISNINGER
Nedskriv den eller de kerneoverbevisning(er), du ønsker at styrke:
Nedskriv to eller tre nye former for adfærd, der passer med din nye kerneoverbevisning. Det kan være adfærd, du ville udvise, hvis du havde tiltro til din nye kerneoverbevisning. Det kan være adfærd, du nødtigt ville udvise, selv om den ville styrke din nye kerneoverbevisning:
Forudsig, hvad der vil ske ud fra dine gamle og dine nye kerneoverbevisninger. Forudsigelse baseret på min gamle kerneoverbevisning:
Forudsigelse baseret på min nye kerneoverbevisning:
Resultater af mine eksperimenter med fremmede (nedskriv, hvad du gjorde, hvem du gjorde det med, og hvad der skete):
Resultater af mine eksperimenter med folk, jeg kender (nedskriv, hvad du gjorde, hvem du gjorde det med, og hvad der skete):
Hvad lærte jeg (underbygger resultaterne på nogen måde mine nye kerneoverbevisninger?):
Fremtidige eksperimenter, jeg ønsker at udføre:

ØVELSESARK 13.1. LISTE OVER DEPRESSIONSSYMTOMER

Tegn en cirkel om eller markér ved hvert punkt det tal, der bedst beskriver, i hvor høj grad du oplevede symptomet i løbet af den sidste uge.

		Over- hovedet ikke	Somme- tider	Ofte	For det meste
1.	Trist eller nedtrykt sindsstemning	0	1	2	3
2.	Skyldfølelse	0	1	2	3
3.	Irritabel	0	1	2	3
4.	Mindre interesse eller glæde ved almindelige aktiviteter	0	1	2	3
5.	Trækker mig tilbage fra eller undgår andre mennesker	0	1	2	3
6.	Har sværere end normalt ved at foretage mig noget	0	1	2	3
7.	Opfatter mig selv som værdiløs	0	1	2	3
8.	Koncentrationsproblemer	0	1	2	3
9.	Vanskeligt ved at tage beslutninger	0	1	2	3
10.	Selvmodstanker	0	1	2	3
11.	Tilbagevendende tanker om død	0	1	2	3
12.	Overvejer selvmordsplaner	0	1	2	3
13.	Lavt selvværd	0	1	2	3
14.	Synes, fremtiden er håbløs	0	1	2	3
15.	Selvkritiske tanker	0	1	2	3
16.	Træthed eller mangel på energi	0	1	2	3
17.	Betydeligt vægttab eller nedsat appetit (inkluderer ikke vægttab som følge af slankekur)	0	1	2	3
18.	Ændringer i søvnmønster – vanskeligheder ved at falde i søvn eller sover mere eller mindre end normalt	0	1	2	3
19.	Nedsat sexlyst	0	1	2	3

ØVELSE: PLANLÆGNING AF AKTIVITETER

Før du udfylder øvelsesark 13.6 på næste side, så skriv flere forskellige aktiviteter ned, som du ønsker at planlægge for hver dag. Det kan være en hjælp at gennemgå øvelsesark 13.5 på side 196, især dine svar på spørgsmål 3, 6 og 8. Det er nyttigt at overveje flere forskellige aktiviteter i hver af de følgende kategorier og at fordele dem over hele ugen.

Behagelige aktiviteter:
Aktiviteter, der fuldfører noget:
Hvad jeg kan gøre for at komme i gang med det, jeg har undgået:
Aktiviteter, der passer til mine værdier:

Nogle aktiviteter kan passe ind i flere kategorier. For eksempel kan en aktivitet som gåture eller motion kan være behagelig for en person, en bedrift for en anden og for en tredje person passe til en holdning om at gøre noget, der er sundt. Hvis du i nogen tid har undgået motion, så kan det endda være at overvinde undgåelse. Placér aktiviteterne i den kategori, der giver mening for dig. Det er vigtigt, at du i løbet af ugen udfører aktiviteter inden for alle fire områder.

ØVELSESRÅK 13.6. AKTIVITETSSKEMA

Brug øvelsen Planlægning af aktiviteter (side 201) som udgangspunkt for at skemalægge en række aktiviteter. Nedskriv de tidspunkter og ugedage, hvor du vil udføre aktiviteterne. Hvis der dukker en aktivitet op, der er behageligere eller vigtigere, så kan du udføre den i stedet i det pågældende tidsrum. Hvis du gør noget andet i et bestemt tidsrum, så streg det ud, du havde planlagt, og skriv det, du gjorde. Skriv for hvert tidsrum, hvor du planlagde en aktivitet: (1) Aktivitet. (2) Vurdering af sindstilstand (0-100).

Den sindstilstand, jeg vurderer:

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							

ØVELSESARK 14.1. LISTE OVER ANGSTSYMPTOMER				
Tegn en cirkel om eller markér ved hvert punkt det tal, der bedst beskriver, i hvor høj grad du oplevede symptomet i løbet af den sidste uge.				
	Overhovedet ikke	Sommetider	Ofte	Det meste af tiden
1. Nervøsitet	0	1	2	3
2. Bekymrer mig	0	1	2	3
3. Skælven, muskeltrækninger, rysten	0	1	2	3
4. Muskelspændinger, muskelsmerter, muskelømhed	0	1	2	3
5. Rastløshed	0	1	2	3
6. Bliver let træt	0	1	2	3
7. Stakåndethed	0	1	2	3
8. Hjertebanken	0	1	2	3
9. Sveder uden at der er varmt	0	1	2	3
10. Tør i munden	0	1	2	3
11. Svimmel eller uklar	0	1	2	3
12. Kvalme, diarre eller maveproblemer	0	1	2	3
13. Større vandladningstrang	0	1	2	3
14. Hedestigninger eller kuldegysninger	0	1	2	3
15. Problemer med at synke eller "en klump i halsen"	0	1	2	3
16. Anspændt eller pirrelig	0	1	2	3
17. Nem at forskrække	0	1	2	3
18. Koncentrationsproblemer	0	1	2	3
19. Problemer med at falde i søvn eller sove igennem	0	1	2	3
20. Irritabilitet	0	1	2	3
21. Undgår steder, hvor jeg kan blive bange	0	1	2	3
22. Tanker om fare	0	1	2	3
23. Opfatter mig selv som ude af stand til at klare noget	0	1	2	3
24. Tanker om, at der vil ske noget forfærdeligt	0	1	2	3
Resultat (sum af de valgte tal)				

ØVELSESARK 14.2. LISTE OVER ANGSTSYMPTOMER – RESULTATER

Resultat:

57

54

51

48

45

42

39

36

33

30

27

24

21

18

15

12

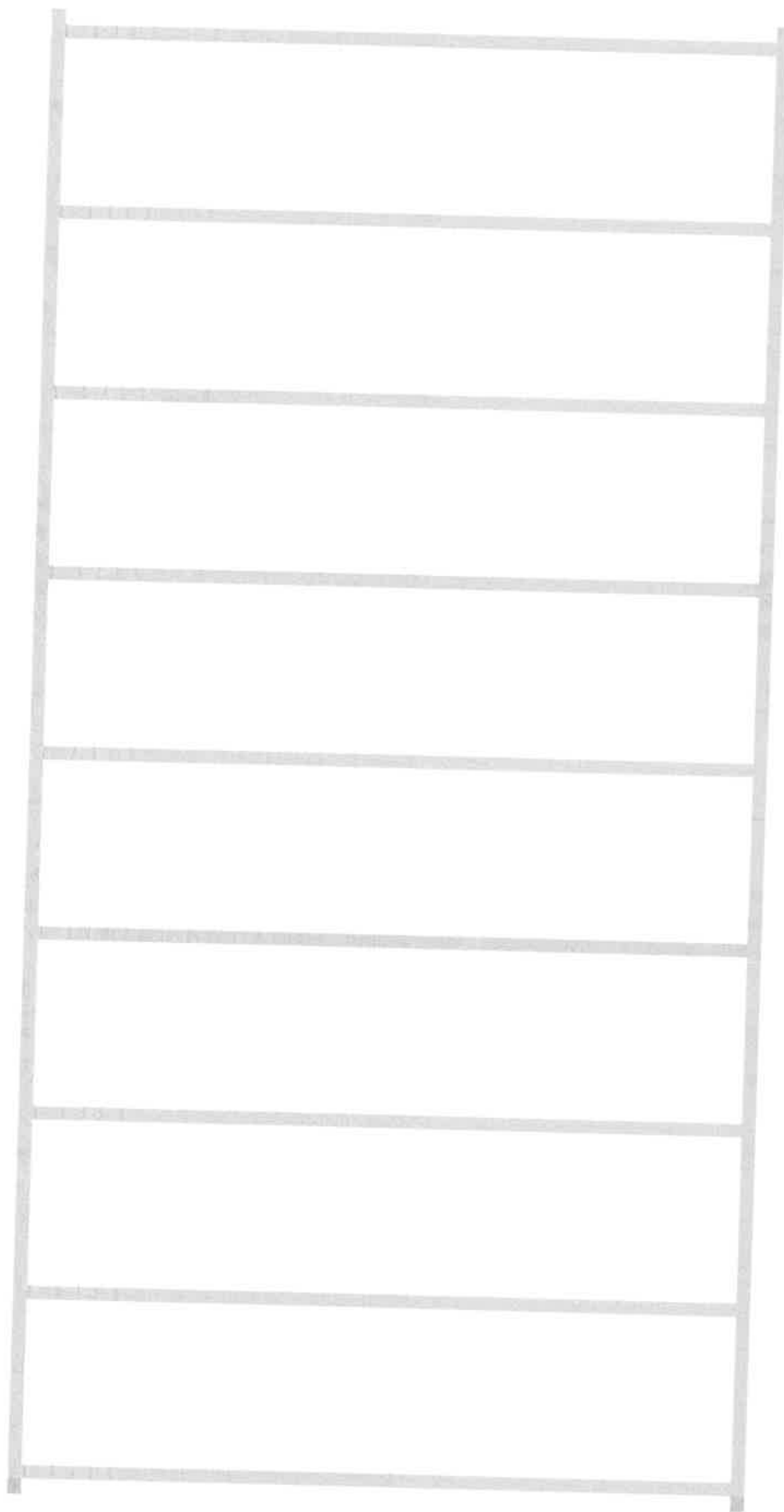
9

6

3

0

Dato:

ØVELSESARK 14.5. MIN FRYGTSTIGE

ØVELSE: AT MÅLE OG FØLGE MINE SINDSTILSTANDE

Øvelsesark 15.1 kan bruges til at følge forskellige sindstilstande som vrede, skyld og skam og også positive sindstilstande som for eksempel lykke.

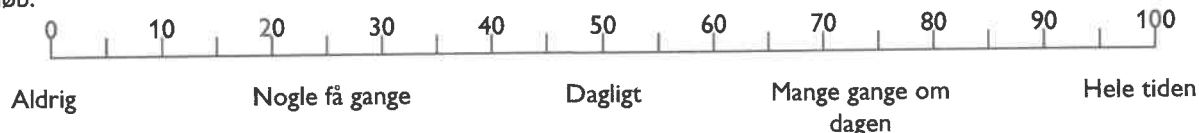
ØVELSESARK 15.1. AT MÅLE OG FØLGE MINE SINDSTILSTANDE

Brug øvelsesarket til at måle og følge hyppighed, styrke og varighed af de sindstilstande, du ønsker at forbedre. Øvelsesarket kan også bruges til at måle og følge positive følelser som for eksempel lykke.

Jeg vurderer denne sindstilstand:

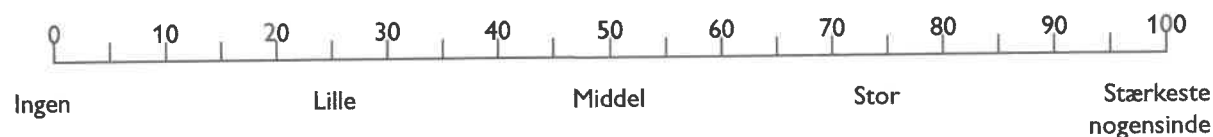
Hyppighed

Tegn en cirkel om eller markér det tal, der mest præcist beskriver, hvor ofte du oplevede sindstilstanden i ugens løb:



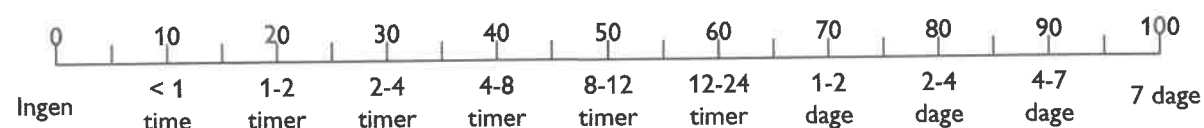
Styrke

Tegn en cirkel om eller markér, i hvor høj grad du i løbet af ugen oplevede sindstilstanden. Vurdér sindstilstanden ud fra det tidspunkt, hvor den var voldsomst, også selv om du det meste af tiden ikke oplevede den i så høj en grad. En vurdering på 0 betyder, at du ikke oplevede sindstilstanden i løbet af ugen. En vurdering på 100 viser, at du oplevede sindstilstanden så voldsomt som aldrig før. Hvis du oplevede den på et mellemniveau, så vurder den med et tal mellem 30 til 70. Hvis du oplevede den i let grad, så vurder den med et tal mellem 1 og 30.



Varighed

Tegn en cirkel om eller markér det tal, der bedst viser varigheden af din sindstilstand. Vurdér igen ud fra det tidspunkt, hvor du oplevede sindstilstanden voldsomst (tænk på din vurdering af sindstilstanden på styrkeskalaen ovenfor). Hvis du ikke oplevede sindstilstanden i løbet af ugen, så tegn en cirkel rundt om 0.



ØVELSESARK 15.4. AT SKRIVE ET TILGIVELSESBREV

1. Sådan gjorde du imod mig:

2. Sådan påvirkede det mig:

3. Sådan fortsætter det med at påvirke mig:

4. Sådan forestiller jeg mig, at mit liv bliver bedre, hvis jeg kan tilgive dig:

5. (Tilgivelse begynder ofte med en medfølelse forståelse af de personer, der har såret dig. Skriv om oplevelser, den anden eller de andre har været ude for, der kan have bidraget til de måder, de sårede eller behandlede dig dårligt på.) Sådan kan jeg forstå det, du har gjort:

6. (Alle sårer nogen en gang imellem. Når du sårer nogen, hvad ønsker du så, at den person skal tænke om dig?) Sådan ønsker jeg at blive opfattet, hvis jeg sårer nogen:

7. Tilgivelse betyder ikke, at du godkender, glemmer eller fornægter det, der blev gjort, og den smerte, du har oplevet. I stedet betyder tilgivelse at finde en måde at give slip på din vrede og at forstå hændelserne fra en anden synsvinkel. Sådan kan jeg tilgive dig det, du har gjort:

8. Jeg har disse egenskaber, der gør det muligt for mig at komme videre:

ØVELSE: AT TILGIVE MIG SELV

Nogle mennesker har meget svært ved at tilgive sig selv; de kan have nogle barske og kritiske indre stemmer. Hvis du er i stand til at tilgive andre, men har vanskeligt ved at tilgive dig selv, så kan du få gavn af at øve dig i det. Det indebærer, at du lærer at se på dig selv med samme venlighed eller medfølelse, som du betragter andre med. Øvelsesark 15.9 kan føre dig gennem processen.

ØVELSESARK 15.9. AT TILGIVE MIG SELV

1. Jeg er nødt til at tilgive mig selv for, at jeg:

2. Sådan påvirkede det, jeg gjorde, mig selv og andre:

3. Sådan fortsætter det med at påvirke mig selv og andre:

4. Sådan forestiller jeg mig, at mit liv vil blive bedre, hvis jeg kan tilgive mig selv:

5. Tilgivelse begynder ofte med forståelse. Hvilke oplevelser i mit liv har bidraget til det, jeg gjorde:

6. Hvad ville jeg mene om en anden person, der gjorde det samme?

7. Hvilke positive sider af mig selv og mit liv er jeg tilbøjelig til at ignorere, når jeg føler skyld eller skam?

8. Tilgivelse betyder ikke, at du billiger, glemmer eller fornægter det, der blev gjort, og den smerte, du oplevede. I stedet betyder tilgivelse at finde en måde at give slip på sin skyld og skam og at se sine handlinger i et andet perspektiv. Skriv i en venlig, medfølelse tone, hvordan du kan tilgive dig selv for det, du har gjort:

9. Jeg har disse egenskaber, der gør det muligt for mig at komme videre:

ØVELSE: AT REDUCERE RISIKOEN FOR TILBAGEFALD

Øvelsesark 16.2 hjælper dig med at reducere din risiko for tilbagefald ved, at du:

- Identificerer dine højriskosituationer.
- Identificerer de første advarselstegn på, at du er ved at synke dybere ned i depression, angst, skyld eller skam.
- Forbereder en handlingsplan, der kan hjælpe dig med at stå over for udfordringer og perioder af ubehag.

ØVELSESARK 16.2. MIN PLAN FOR AT REDUCERE RISIKOEN FOR TILBAGEFALD
1. Mine højriskosituationer:
2. Mine første advarselstegn:
Vurder min sindstilstand regelmæssigt (for eksempel månedligt). Mit advarselstal er:
3. Min handlingsplan (få ideer ved at gennemgå øvelsesark 16.1)