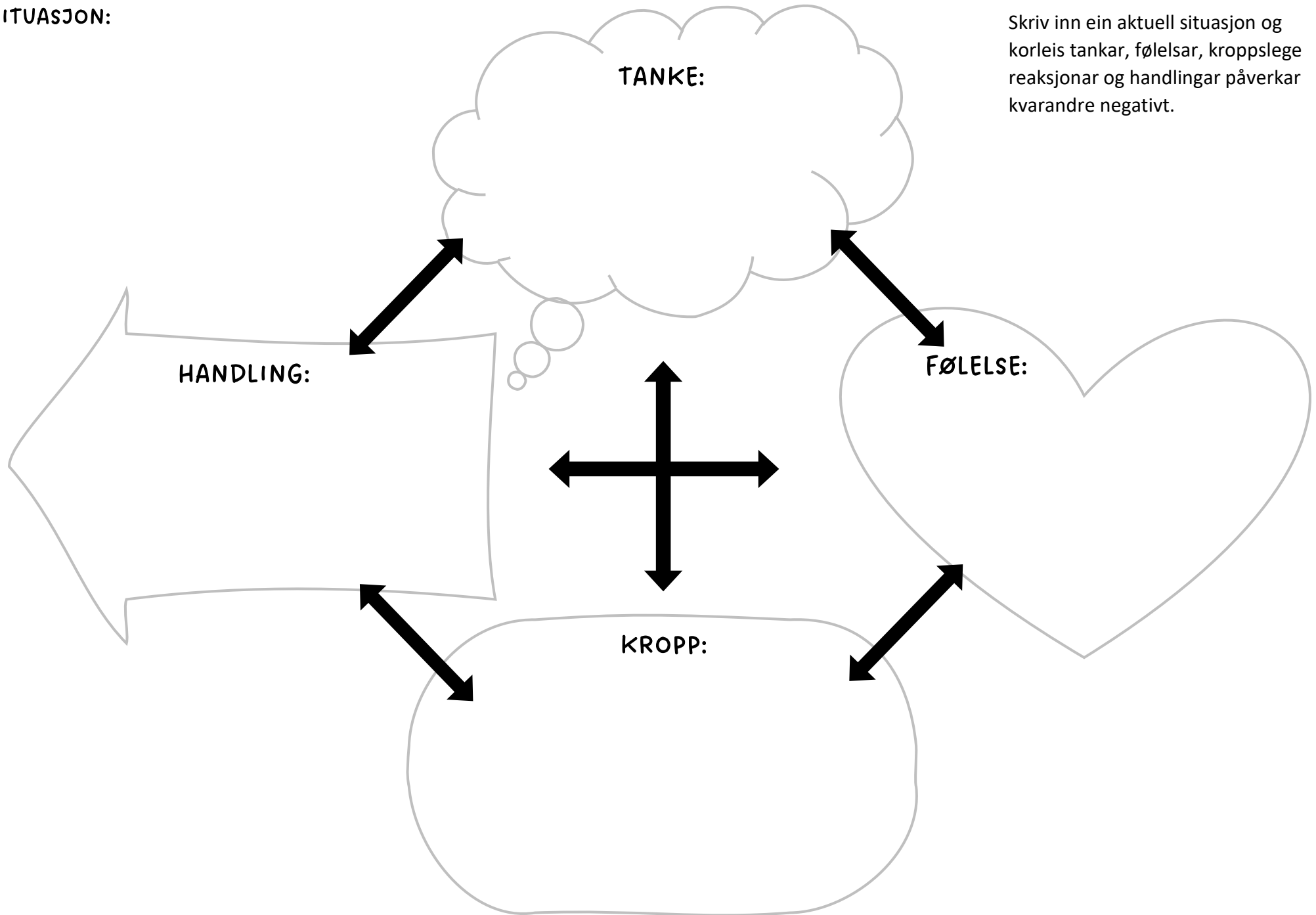


SITUASJON:

Skriv inn ein aktuell situasjon og
korleis tankar, følelsar, kroppslege
reaksjonar og handlingar påverkar
kvarandre negativt.



Bruk same situasjon og no skriv du forslag til tankar som kan påverke følelsar, kroppslege reaksjonar og handlingar på ein positiv måte, som igjen påverkar tankane.

