

Refleksjon første dag, hjemmeoppgave

1. Hva må jeg **leve med** og hva kan jeg **forandre** på?
2. Kan jeg **tenke annerledes** om mine utfordringer på en måte som gjør at jeg får det bedre? Jfr. Undervisningen om kognitive teknikker
3. Er ditt **kosthold** bra for deg?



Uttesting av negative automatiske tanker (NAT) 5 kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra www.kognitiv.no

Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat

Refleksjon videre etter kurset

1. Fortsett å jobb med tanker og tolkninger som er gode og nyttige for deg
2. Utarbeid en realistisk **ukeplan** med mål og aktiviteter. Skriv **logg**

