

Analysera tankar för att hantera uppskjutande

| Situation | Tankar och tolkningar | Känslor (0-100) | Tankefälla | Hjälpsam/realistisk tanke |
|-----------|-----------------------|-----------------|------------|---------------------------|
|           |                       |                 |            |                           |

Formulär för att reflektera kring situationer som utlöser automatiska tankar och känslor och hur du kan **hitta mer rationellt, nyanserat förhållningsätt**

Analysera tankar för att hantera uppskjutande

| Situation | Tankar och tolkningar | Känslor (0-100) | Tankefälla | Hjälpsam/realistisk tanke |
|-----------|-----------------------|-----------------|------------|---------------------------|
|           |                       |                 |            |                           |

Formulär för att reflektera kring situationer som utlöser automatiska tankar och känslor och hur du kan **hitta mer rationellt, nyanserat förhållningsätt**