

Testa i praktiken

Undersök vad som händer i praktiken. Gör ett beteendeeexperiment.

Datum	
Situation Beskriv situationen	
Tankar före Vad tror du ska hända? Hur starkt tror du på det? 1–100	
Experiment Hur går du till väga?	
Resultat Hur blev det?	
Lärdom Vad lärde du? 1–100	

Vilka slutsatser drar du av detta?

Har detta lärt dig något nytt?

Vill du förändra något nu?