

Beteendeexperiment

Datum:

Tankar Vilka antaganden testar du? Skatta hur starkt du tror på dem (1-100).	Experiment Gör en plan för att testa dina antaganden (tex att ge dig in i en situation som du annars skulle undvika eller att strunta i försiktighetsåtgärder	Förutsägelser Vad tror du kommer hända?	Resultat Vad hände? Vad la du märke till? Stämmer det med dina antaganden?	Lärdomar Vad innebär resultatet för dina ursprungliga antaganden? Hur starkt tror du på dem nu? (1-100). Behöver du förändra dem? Hur?