

Tanke-känsla-handling-schema

Situation Beskriv en konkret situation så noga som möjligt.	Tankar Vilka tankar dök upp i huvudet?	Känslor Vilka känslor hade du?	Handlingar Vad gjorde du?
	Alternativa tankar Ifrågasätt dina automatiska tankar med hjälp av sokratiska frågor.	Alternativa känslor Vad blir känslan då?	Alternativa handlingar Hur handlar du då?