

Øvelsesark til kognitiv strategi til håndtering af stress

Beskriv en konkret situation, der stresser dig:

Beskriv to af de tanker, der opstår i den situation, der stresser dig:

1. _____

2. _____

Beskriv to af de følelser, som opstår i den situation, der stresser dig:

1. _____ 2. _____

Hvad betyder det for din adfærd, at du føler som du gør i situationen?

Hvilken adfærd ville du ønske dig i situationen? _____

Hvilke følelser skal der til for at du kan have denne adfærd? _____

Hvilke tanker kan skabe denne/disse følelse(r) indeni dig? _____

Hvordan kan du skabe disse tanker i en stresset situation? _____
