

Automatiske tanker og modspil i handling

Automatiske negative handlinger:	Alternative handlinger ved nærmere eftertanke:
Der er måske ting jeg undgår, fordi jeg tænker over at der kan ske noget ubehageligt eller pinligt? Der er måske ting jeg gør, uden at tænke mig om og som er ubehagelige for mig eller andre?	Der er handlinger, som jeg godt kan og som jeg godt tør, hvis jeg bare forbereder mig. Jeg kan prøve at huske mig på, at jeg kan gøre noget andet end det vanen byder.