

Namn: _____

Datum: _____

Blankett för registrering av beteendexperiment

Datum	Kognitioner	Experiment	Förutsägelser	Resultat	Vad jag lärde mig
	<p>Vilka tankar eller antaganden testar du? Finns det ett alternativt perspektiv? Skatta hur starkt du tror på kognitionerna (0-100 %).</p>	<p>Planera ett experiment för att testa kognitionerna (t ex ge dig in i en situation du annars skulle undvika, strunta i försiktighetsåtgärder, eller bete dig på ett nytt sätt).</p>	<p>Vad tror du kommer att hända?</p>	<p>Vad hände? Vad la du märke till? Hur stämmer resultatet med dina förutsägelser?</p>	<p>Vad innebär det här för dina ursprungliga antaganden? Hur starkt tror du nu på dem (0-100 %). Behöver du förändra dem? Hur?</p>