

ARBETSBLAD 5B

BEMÖTA SPELTANKAR

Vanliga speltankar	Utmana tankens trovärdighet	Förnuftigt svar	Beteenden och strategier
Exempel: ”Idag känner jag att jag har turen med mig.”	Exempel: ”Hur ofta har jag känt på det här sättet och hur brukar det gå?”	Exempel: ”Hur jag känner spelar ingen roll för hur spelet kommer att gå.”	Exempel: ”Utför en aktivitet som att lyssna på en podd eller ta en löptur.”