

Beteendeeperiment/självkänsla

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 lade 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>
	<p><i>Hypotes 1</i> (En fruktad självbild besannas)</p> <p><i>Hypotes 2</i> (En önskad självbild besannas)</p>				