

Övning : Värsta tanken (Downward Arrow Technique)

Skriv ned din orostanke i enkla termer:



Om vi antar att din orostanke skulle vara sann, vad skulle vara det värsta som det skulle kunna hända?



Och om den tanken var sann, vad skulle vara det värsta som det skulle kunna hända då?



Och om den tanken var sann, vad skulle vara det värsta som det skulle kunna hända då?



Och om den tanken var sann, vad skulle vara det värsta som det skulle kunna hända då?



Och om den tanken var sann, vad skulle vara det värsta som det skulle kunna hända då?