|  |  |
| --- | --- |
| KATASTROFETANKER  | ALTERNATIVE TANKER |
| Beskriv katastrofetankerneBeskriv de negative tanker du har omkring eksamen og dig selv.  | **Beviser for katastrofetankerne** Nu skal du finde de realistiske beviser for dine tanker. Hvorfor er de negative tanker sande?  | **Beviser imod katastrofetankerne** Nu skal du teste om dine katastrofetanker er sande. Er de overhovedet realistiske?  | **Beskriv de positive tanker** Hvilke positive tanker kan du finde, som kan erstatte de negative katastrofetanker? | **Beviser for de positive tanker** Nu skal du finde de realistiske beviser for dine positive tanker. |
| *Jeg tænker at...* | *De negative tanker er sande fordi…* | *Mine katastrofetanker er ikke sande, fordi…* | *Nu tænker jeg at …* | *Mine positive tanker er realistiske fordi…* |