FRA NEGATIV TIL POSITIV

Fortid/nutid

Fremtid

En situation	Følelse(r)	Kropssymptomer	Katastrofetanker	Adfærd	Positive tanker	Resultat
(Tænk på en situation)				(Det du gør)		(Hvad godt tror du der vil komme ud af det, hvis dine positive tanker er styrende?)