

## Mentale strategier – ABCD –skjema: Et verktøy for konstruktive indre dialoger

---

A – Hva er situasjonen?

B – Hvilke negative tanker eller forestillingsbilder farer gjennom hodet?

C – Hvilke negative følelser dukker opp, hvordan reagerer kroppen din, og hva gjør du?

D – Finnes det en mer hjelpsom og støttende måte å tenke rundt denne situasjonen på?

<b>A: Situasjon</b>	<b>B: Tanker i situasjonen</b>	<b>C: Konsekvenser: følelser, kroppsreaksjoner og handlinger</b>	<b>D: Alternative tanker</b>