



# BEREDSKABSPLAN

SÅDAN REAGEREDE JEG FØR PÅ TRIGGERTANKER:

Jeg brugte disse tankevaner:

---

---

---

Jeg brugte disse adfærdsstrategier:

---

---

---

Jeg fokuserede min opmærksomhed på:

---

---

---



SÅDAN REAGERER JEG NU PÅ TRIGGERTANKER:

Jeg bruger nu disse tankevaner:

---

---

---

Jeg bruger nu disse adfærdsstrategier:

---

---

---

Jeg bruger nu min opmærksomhed på:

---

---

---

Det vigtigste jeg har lært:

---

---

---