Tankedagbok — KBT-mall

Datum: _____ Vecka: _____

Instruktion: Skriv situationen (bara fakta), identifiera tanken och skatta kanslan (0-100%). Samla bevis, formulera en balanserad slutsats och skatta kanslan igen.

Situation (A) Vad hande? Bara fakta	**Automatisk tanke (B)** Vad tanktes? Tro: ___%	**Kansla (C)** Kansla + styrka: ___%	**Bevis FOR tanken** Fakta som stoder tanken	**Bevis EMOT tanken** Alternativa forklaringar	**Balanserad tanke (D)** Ny kansla: ___%

OM DEN HAR MALLEN HJALPT DIG

Tank dig 12 veckor av det har — strukturerat, progressivt, allt pa plats.

Angestdagbok ar ett komplett KBT-program: tankeregistrering, exponeringsovningar, somntracker och veckovisa reflektioner. Starta direkt — utan vantetid och utan recept.

Starta ditt program idag

angestdagbok.com/produkt