

Mina tankemönster

Situation	Känslor	Tankar	Tankemönster
<i>På seminarium med klassen. Kommer på mig själv med att blanda ihop två saker när jag pratar om medeltiden.</i>	<i>Ångest, oro, frustration, skam och skuld</i>	<i>Jag måste kunna allt, annars är jag helt värdelös! Jag måste skärpa mig!</i>	<i>Allt eller inget Stränga regler</i>