

**Nr. 25: Mine nye strategier**

Navn: \_\_\_\_\_

Dato og undervisningsgang: \_\_\_\_\_

Det er vigtigt at have in mente, at livet er dynamisk og foranderligt, og at vi derfor kan opleve forskellige situationer, som vi kan komme til at respondere på med de gamle, ikke-virksomme strategier. Derfor bør du en gang imellem minde dig selv om de nye, mere effektive strategier, som du har lært i gruppeforløbet.

Udfyld nedenstående tabel efter bedste evne:

Mine gamle strategier	Erfaret og evt. forventet effekt	Mine nye strategier	Erfaret og evt. forventet effekt



Skriv eventuelt nogle sætninger eller stikord, der kan gøre det nemmere for dig at huske at anvende de mere effektive strategier, som du nu er i besiddelse af:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **FORMÅLET MED ØVELSEN**

I en kritisk situation er det nemmere for hjernen at huske, hvad den kan gøre, hvis den viden, som den skal bruge, er en aktiv del af dine mentale aktiviteter og derfor også lettere tilgængelig. Hvis du sørger for indimellem at kigge på dit udfyldte skema, vil dine effektive strategier derfor være lettere at vende tilbage til.

