

Arbeidsark 25: Mine nye strategier

Navn:

Dato:

Det er viktig å huske at livet er dynamisk og foranderlig og at vi kommer til å reagere på ulike situasjoner med de gamle og ikke-hjelpsomme strategiene. Derfor er det lurt å av og til minne seg selv på de nye og mer hjelpsomme strategiene du har lært i gruppa.

Formålet med øvelsen

I en viktig situasjon er det lettere for hjernen å huske hva den kan gjøre hvis det er en aktiv del av din tenkemåte og derfor lettere tilgjengelig. Hvis du av og til ser på dette skjemaet, kan det være lettere for deg å huske de nye og mer hjelpsomme strategiene dine.

Fyll ut tabellen under så godt du kan:

| Mine gamle strategier | Erfart og forventet effekt | Mine nye strategier | Erfart og forventet effekt |
|-----------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

Skriv eventuelt noen setninger eller stikkord som kan gjøre det lettere for deg å huske å bruke de nye og mer hjelpsomme strategiene:
