

## Registrering av automatiska tankar

Situation	Automatiska tankar	Ångest/Rädsla	Övriga känslor	Beteenden
När var det? Var var du? Vem var du med? Vad gjorde du?	Vilka tankar for genom ditt huvud?	0-100	Beskriv dina övriga känslor och eventuella kroppsliga reaktioner	Vilka flykt-, undvikande- och säkerhetsbeteenden använder du?