

BETEENDEEXPERIMENT

<u>Datum, plats</u> Ange eventuellt vilka personer som medverkar i experimentet.	<u>Ohälsosam kognition och beteende.</u> Skatta hur starkt du tror på kognitionen (0-100%).	Experiment <u>Alternativ kognition och beteende.</u> Skatta hur starkt du tror på kognitionen (0-100%). Planera ett experiment för att testa kognitionen (t ex ge dig in i en situation du annars skulle undvika, eller bete dig på ett nytt sätt).	<u>Förutsägelse</u> Vad tror du kommer att hända?	<u>Resultat</u> Vad hände? Vad la du märke till? Hur stämmer resultatet med din förutsägelse?	<u>Reflektioner</u> Hur starkt tror du nu på din ursprungliga och alternativa kognition (0-100%). Vad drar du för slutsats Från experimentet?