

SCHEMAFÖRÄNDRING / BETEENDEEXPERIMENT

Min negativa självbild:

Min hotbild om hur andra kommer att bemöta mig:

För att skydda mig har jag följande invanda beteenden :

Om jag ändrar mina invanda beteenden till följande nya beteenden:

Så tror jag att jag kommer att uppfatta mig själv som (markera hur du tror att du kommer att uppfatta dig på nedanstående skala):

Gammal självbild

Ny självbild /Som jag skulle vilja känna mig

.....

.....

Andra kommer då att reagera på mig (markera hur du tror att andra kommer att uppfatta dig på nedanstående skala):

Gammal bild av andra

Ny bild av andra/ Som jag skulle vilja att andra reagerade

.....

.....