



## Övning: Testa din tanke i praktiken

---

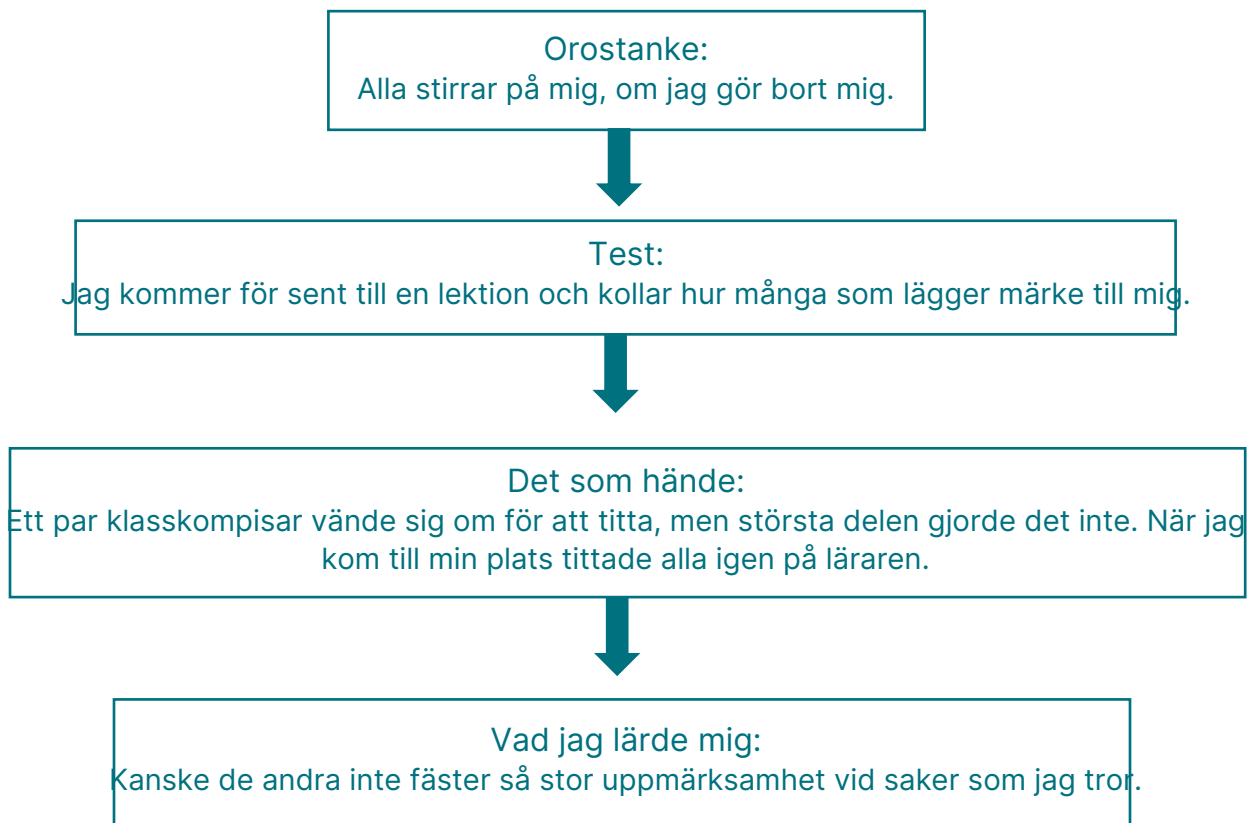
### Mål

Tror du att du redan i förväg vet vad som kommer att ske i någon situation? I denna övning planerar och genomför du olika test för att kolla hur realistiska dina tankar är i praktiken.

### Anvisning

Välj en tanke för att testa hur realistisk den är. Planera ett experiment där målet är att på ett tillförlitligt sätt samla in så mycket information som möjligt om vad som egentligen händer i situationen. Anteckna efter experimentet vad som hände och vad du lärde dig.

### Exempel





## Plan

Skriv din plan i textrutorna.

### 1. Orostanke

### 2. Test

### 3. Det som hände

### 4. Vad jag lärde mig