



atferdseksperiment

teste forventninger • bygge nye minner

1 situasjonen jeg skal teste:

min spesifikke prediksjon (observerbar atferd, ikke følelser)

hvor sikker er jeg på at dette vil skje (fra 0-100%): _____

•

2 trygghetsatferd jeg skal unngå (f.eks. unngå øyekontakt)

3 etter eksperimentet

det jeg trodde

det som faktisk skjedde

•

4 lære og huske

hva forteller denne erfaringen meg?

hvor sikker er jeg nå på at det jeg fryktet vil skje neste gang (fra 0-100%): _____

min påminnelse (ord, gjenstand eller bilde som minner meg om suksessen)