

Behaviorální experiment

Část I: Plánování

Děláme věci jinak

Myšlenku/obavu , kterou budu testovat:

Nakolik % této myšlenky věřím?



Co budu dělat?

Kde?

Kdy?

Kdo?



Čeho se bojím, že by se mohlo stát? Moje obavy, katastrofické scénáře.

Nakolik % této myšlenky věřím?

Ale může se stát i ... (další možnosti, jak to může dopadnout)

Nakolik % této myšlenky věřím?



Co se mi může postavit do cesty, zabránit vykonání tohoto experimentu?



Co mohu udělat, abych těmto problémům předešla/šel?

Behaviorální experiment

Část 2: Zhodnocení experimentu

Děláme věci jinak

Myšlenku, kterou jsem testoval/a a co jsem předpokládal/a, že se stane?

Nakolik % této myšlenky věřím?



Co se při experimentu skutečně stalo?

Co jsem se na základě tohoto experimentu naučil/a? Co mohu příště v této situaci udělat jinak?



Napadá mě ještě nějaký jiný test, který by mi pomohl změnit mé obavy/úzkost?



Jak bych mohl/a původní myšlenku (obavu) změnit tak, aby zarnula to, co se skutečně stalo?

Nakolik % této nové myšlenky věřím?

Nakolik % věřím své původní myšlenky?