

Hendelse/beskriv problemet	Hva tenkte og følte du? Hvordan er dette for deg?	Hva er løsningene? Hva har du erfaring med at virker? <ul style="list-style-type: none"> - Slutte å bekymre seg - Slutte med selvkritikk - Bestemmer deg for å være selvhevdende - Se for deg noen du synes er klok og støttende, og hva denne personen ville sagt og gjort? 	Se for deg en god løsning – legg merke til hvordan det føles å være selvsikker, trygg og rolig.

Hvis du ikke får det til? Gå tilbake og les: Skyldes det at du tenker for mye på andre? Skyldes det at du tenker på hva andre synes om deg? Skyldes det at du er redd andre skal avvise eller straffe deg? Synes du andres behov er viktigere enn dine? Synes du andres oppfatninger er viktigere enn dine?