



REALISTISKT TÄNKANDE

Situation

Orostanke

Grad av oro

Ledtrådar

Andra möjliga utfall (fakta, andra scenarion, sannolikhet, tidigare erfarenheter, andra människor)

Realistiska konsekvenser (hur illa, katastrof eller inte, kan jag hantera, hur långvarigt obehag, överlever andra människor)

Realistisk tanke

Grad av oro

