



STATUS FOR UGEN

UGE	ANTAL  DENNE UGE	ANTAL  SIDSTE UGE	FLERE/FÆRRE DENNE UGE

Hvad har været din mest specifikke trigger i ugen der er gået?	
Beskriv dominoeffekten:	Situation: Tanker: Følelser: Adfærd:
Hvad er fordelene ved at fortsætte med den adfærd?	
Hvad er ulemperne ved at fortsætte med den adfærd?	
Hvad er fordelene ved at stoppe med den adfærd?	
Hvad er ulempen ved at stoppe med den adfærd?	
Hvad kan du gøre i stedet for?	
Hvilke strategier er du blevet bedre til at anvende?	
Hvilke vaner eller triggers vil du have fokus på at håndtere i den kommende uge?	