

Datum	Kognitioner	Experiment	Förutsägelser	Resultat	Vad jag lärde mig
	Vilka Tankar eller antaganden testar du? Finns det alternativt perspektiv? Skatta hur starkt du tror på kognitionerna? (0-100%)	Planera ett experiment för att testa kognitionerna (tex ge dig in i en situation du annars skulle undvika, strunta i försiktighetsåtgärder, eller bete dig på ett nytt sätt).	Vad tror du kommer att hända?	Vad hände? Vad la du märke till? Hur stämmer resultatet med dina förutsägelser?	Vad innebär det här för dina ursprungliga antaganden? Hur starkt tror du nu på dem (0–100%). Behöver du förändra dem? Hur?
	<p><i>Hypotes 1 (En fruktad självbild besannas)</i></p> <p><i>Hypotes 2 (En önskad självbild besannas)</i></p>				

Baserad på Copyright Oxford Cognitive Therapy Centre, 2004.