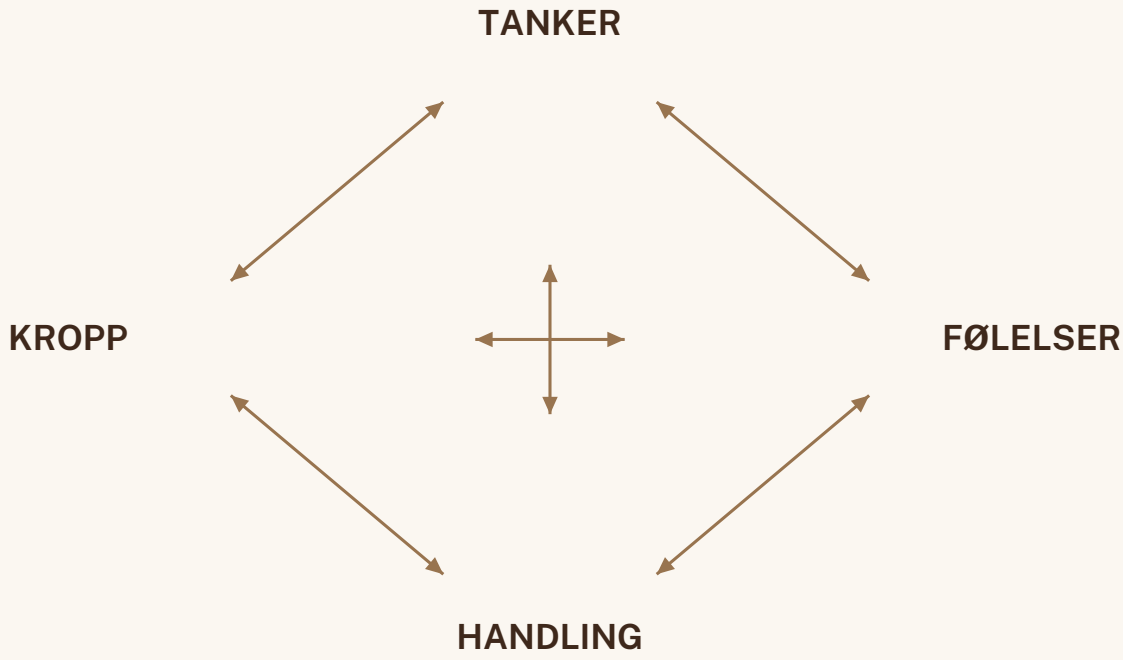
Den kognitive diamanten

Bruk modellen til å kartlegge hvordan tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og atferd påvirker hverandre i en konkret situasjon.



Slik bruker du modellen

1. Beskriv situasjonen kort og konkret.
2. Skriv ned tankene, følelsene, de kroppslige reaksjonene og handlingene i situasjonen.
3. Legg merke til hvilken del som ser ut til å holde reaksjonen i gang.
4. Velg én liten endring i måten du reagerer på, uten å prøve å analysere deg frem til full sikkerhet.

© Uncompelled