

Sådan stopper jeg mit tankemylder

Mit tankemylder handler om:

Hvorfor er det et problem:

Nu vil jeg stoppe mit tankemylder!

1. Problemstilling: Jeg har tankemylder

2. Hvilke løsningsmuligheder har jeg:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

3. Hvilken af ovenstående muligheder vælger du at handle på?

4. Jeg bliver ved og ved indtil, jeg får tankemylderet til at stoppe.

- Ja, det gør jeg
- Nej, jeg springer over og lader tankemylderet forstyrre mig.

Jeg indgår denne aftale med mig selv.

Underskrift