

**VANE 2 – Fokuser på dine muligheter – Tankesjekk – Fakta eller antakelse?**

Øvelse for å bli kvitt begrensende overbevisninger og holdninger. Øvelsen handler om å skille ut antakelser og fakta. Hva er sant og hva er ikke sant i ulike situasjoner?

<b>Jeg så, hørte eller gjorde:</b>	
<b>Jeg tenkte:</b>	

<b>Hva taler for at tanken er riktig?</b>	<b>Hva taler imot tanken er riktig?</b>

<b>Hva tenker du om det nå? Var tanken i overensstemmelse med virkeligheten?</b>