



Kadar v običajni, vsakodnevni situaciji začutimo močno zaskrbljenost, je čas za analizo naših misli. Najprej moramo ugotoviti, katera misel nam je šla skozi glavo in ali so misli, ki nam povzročajo zaskrbljenost realistične ali ne. To lahko naredimo s **tehniko analize misli** – z iskanjem dokazov za naše misli. Pri izvedbi tehnike analize misli si lahko pomagáš s tem delovnim listom in z avdio posnetkom.

Dogodek, misli, spomini, ki so privedli do anksioznosti:	Kakšne misli so se mi pojavile ob tem?	Kako močno anksioznost občutim (od 1 do 10)?

Izzovi svoje misli – izberi eno od zgoraj zapisanih misli: _____

Kaj se je že zgodilo v preteklosti? Kaj se je največkrat zgodilo, ko me je skrbel podobna stvar?	
Ali obstaja kakšna druga razlaga (pogled iz drugega zornega kota)?	
Prepoznam v svojem razmišljanju kako miselno past?	
Kaj je najhujše, kar se lahko zgodi? Lahko živim s tem? Kako se lahko spoprimum s tem?	Kaj je najboljše, kar se lahko zgodi?
Kaj bi svetoval/svetovala prijatelju, če bi imel enake misli?	
Kaj se bo najverjetneje zgodilo?	
Ali lahko na podlagi zapisanega oblikujem bolj realistično misel?	
Kako močno anksioznost občutim zdaj?	