

REGISTRERING AV ATFERDSEKSPERIMENT

Dato	Situasjon	Forutsigelse Hva tror du vil skje? Hvor mye tror du dette vil skje, fra 0 til 100? Hvordan ville du visst om det hadde skjedd?	Eksperiment Hva kan du gjøre for å teste forutsigelsen? (husk å fokusere på hva som faktisk skjer, heller enn hva du føler, og å gi slipp på sikringsatferd)	Utfall Hvor hadde du oppmerksomheten din? Hva skjedde faktisk? Var forutsigelsen riktig?	Hva jeg har lært Finnes det et mer nyansert syn? Hvor sannsynlig er det at forutsigelsene dine vil skje i fremtiden? (0-100%)

