



HVAD ER DET VÆRSTE, DER KAN SKE?

1. Hvad bekymrer du dig om?

2. Hvad er den værste ting, der kan ske i forhold til den bekymring?

3. Hvad kunne være en endnu værre ting?



4. Hvad kunne være den allerværste og helt ubegribelige frygtelige ting, der kunne ske?

5. Nu ved du, hvad der er det allerværste, du kan forestille dig, at der kan ske. Hvis det sker, hvad kan du så gøre for at komme ud af den situation?

6. Hvilken enkelt ting kan du handle på lige her og nu?