

ABCD skjema for registrering av pessimistiske tanker og vurdering av dem.
 Brukes i situasjoner der du føler at tanker, følelser og humør endrer seg til det verre.

Dato	A Situasjon Noter ned situasjonen eller tanken/foranledningen til den ubehagelige følelsen	B Pessimistiske tanker Skriv ned den tanken som raste/for gjennom hodet ditt akkurat da.	C Følelse (r) Noter type følelse du fikk (trist, angst/redd, sinne etc.)	D Alternative optimistiske tanker Er det en annen måte å se denne situasjonen på?
Dato	Eksempel: Fredag ettermiddag. Tenker på å invitere Fredrik med på kino etter skolen i dag.	Eksempel: Han vil sikkert si nei. Jeg er nok ikke attraktiv nok for ham. Han liker nok tynnere jenter enn meg.	Eksempel: Trist, nedstemt	Eksempel: Jeg vet ikke om han vil si Ja eller ikke, men han virker vennlig på meg når vi er i klassen. Det verste som kan skje er at han sier nei, og da vil jeg kjenne meg trist en stund. Det mest realistiske er at han sier han er opptatt i kveld og at han sier det på en vennlig måte. Hvis jeg bare skal anta at han ikke vil ha noe med meg å gjøre vil jeg i hvert fall ikke få sjanse til å bli bedre kjent med ham. Jeg kjenner meg ikke så attraktiv akkurat nå, men det vet jeg svinger i takt med humøret også. Dessuten liker ikke alle gutter tynne jenter. Jeg er jo ganske kritisk til meg selv ser jo ganske normal ut egentlig. Er ingen marsboer heller, akkurat. Jeg burde bare gå og spørre ham. Hva er egentlig problemet?