

## Identifiera dina undvikanden (TRAP)

T (trigger) är en situation eller något som påverkar dig. R (respons) är hur du reagerar och känner på grund av triggern. AP (avoidance pattern) är det undvikandebeteende du tar till. I sista rutan skriver du vad undvikandebeteendet får för konsekvenser.

<p><b>T – Trigger</b> Det som påverkar dig</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>R– Respons</b> Hur du reagerar</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>AP - Avoidance pattern</b> Undvikande beteende</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Konsekvenser</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	---	---	---

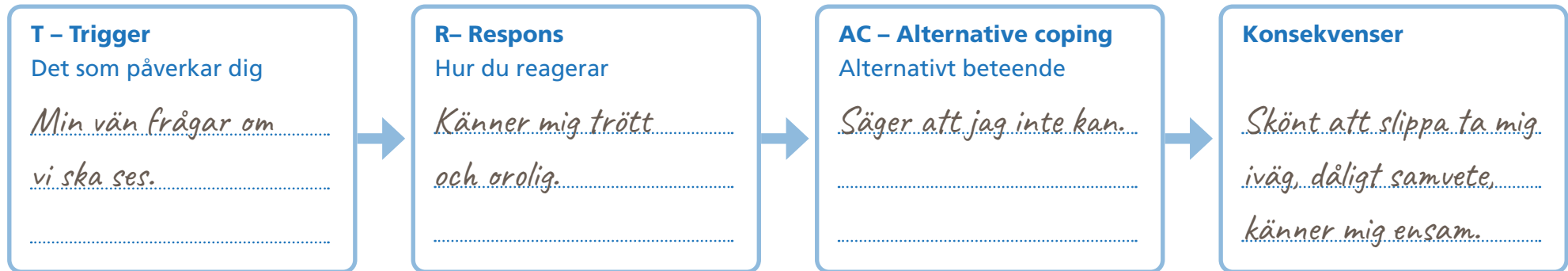
## Identifiera alternativa beteenden (TRAC)

T (trigger) är en situation eller något som påverkar dig. R (respons) är hur du reagerar och känner på grund av triggern. AC (alternative coping) är ett alternativt beteende, vad du kan göra i stället för ett undvikandebeteende. I sista rutan skriver du vad det alternativa beteendet får för konsekvenser.

<p><b>T – Trigger</b> Det som påverkar dig</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>R– Respons</b> Hur du reagerar</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>AC – Alternative coping</b> Alternativt beteende</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Konsekvenser</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	---	---	---

## Identifiera dina undvikanden (TRAP)

T (trigger) är en situation eller något som påverkar dig. R (respons) är hur du reagerar och känner på grund av triggern. AP (avoidance pattern) är det undvikandebeteende du tar till. I sista rutan skriver du vad undvikandebeteendet får för konsekvenser.



## Identifiera alternativa beteenden (TRAC)

T (trigger) är en situation eller något som påverkar dig. R (respons) är hur du reagerar och känner på grund av triggern. AC (alternative coping) är ett alternativt beteende, vad du kan göra i stället för ett undvikandebeteende. I sista rutan skriver du vad det alternativa beteendet får för konsekvenser.

