

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

T – Trigger Det som påverkar dig <i>Min vän frågar om vi ska ses.</i>	R – Respons Hur du reagerar <i>Känner mig trött och orolig.</i>	AP – Avoidance pattern Undvikandebeteende <i>Säger att jag inte kan.</i>	Konsekvenser <i>Skönt att slippa ta mig iväg, dåligt samvete, känner mig ensam.</i>
T – Trigger Det som påverkar dig	R – Respons Hur du reagerar	AP – Avoidance pattern Undvikandebeteende	Konsekvenser
T – Trigger Det som påverkar dig	R – Respons Hur du reagerar	AP – Avoidance pattern Undvikandebeteende	Konsekvenser