

Møte nr. 4



Neste skritt:

Gjennomfør én gang, Redd-skalaen

Dag: _____

Skriv innholdet i den skremmende situasjonen ved siden av det tallet som passer



Fryktelig = 4



Veldig = 3



Noe = 2

Ta sikte på «noe redd». Ikke bruk en stressfaktor som er «veldig» eller «fryktelig» skremmende.



Litt = 1



Ingenting = 0

