

TAK-analyse: Vær nysgerrig på dine handlinger.

Trigger	Adfærd	Konsekvenser		
<i>Hvilke situationer, tanker, minder, følelser, kropslige fornemmelser, trang eller impulser oplever du som et problem?</i>	<i>Hvad gør du typisk, når du har denne oplevelse? (Tilføj gerne, hvad du håber at opnå eller undgå med det, du gør).</i>	<i>Hvordan virker det umiddelbart i situationen?</i>	<i>Hvordan virker det på lidt længere sigt?</i>	<i>Hvad koster det dig? (Tænk gerne bredt ift. livskvalitet, relationer, ressourcer)?</i>