



## Góðir hlutir, slæmir hlutir, hver veit? – verkefnablað

**Skref 1:** Hugsaðu um 1-3 neikvæð atvik sem hafa hent þig. Skrifaðu í stuttu máli hvað kom fyrir.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Skref 2:** Skráðu niður 1-3 jákvæðar afleiðingar sem komu út úr neikvæðu atvikunum. Ef það hjálpar skaltu loka augunum og rifja upp hvert atvik fyrir sig og rekja atburðarásina sem koma þeim af stað. Þetta getur hjálpað til við að greina jákvæðar afleiðingar sem spruttu út úr neikvæðu atvikunum. Þegar þú hefur greint eitthvað jákvætt út úr neikvæðu atvikunum skaltu skrá þau niður. Gerðu svo það sama með öll neikvæðu atvikin. Þegar þú hefur greint að minnsta kosti einn jákvæðan atburð fyrir hvert neikvætt atvik sem gerðist geturðu farið í næsta skref.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Skref 3** felur í sér að tengja punktana saman, skrifa um atburðarásina, frá upphaflegu neikvæðu atvikunum sem leiddu til jákvæðra afleiðinga. Gerðu þetta fyrir hvert af neikvæðu atvikunum í heila viku.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Skref 4:** Farðu yfir athugasemdir þínar fyrir síðustu sjö daga og svaraðu eftirfarandi spurningum:

- Á heildina litið, hversu auðveld eða erfið var þessi æfing? Hvers vegna?
- Finnst þér þú hafa meira sjálfstraust núna þegar atburðir eru ekki eingöngu jákvæðir eða neikvæðir?  
Hvers vegna eða hvers vegna ekki?
- Yfirleitt hafa þeir sem stunda þessa æfingu í heila viku tilhneigingu til að leita sjálfkrafa að afleiðingum sem spruttu út úr neikvæðum atvikum. Upplifðir þú það sama? Ef já komdu með dæmi  
ef ekki, tilgreindu hvers vegna þú telur að það hafi ekki gerst hjá þér.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---