



# Mina undvikanden

Ofta känns undvikanden bra i stunden men är problematiska på lång sikt.

**(1)** Skriv ned **två undvikanden** som du gör när du blir stressad.

**(2)** Skriv hur det blir på **kort** och **lång** sikt när du gör undvikandet.

Undvikande 1	Kort (+)	Lång (-)
Undvikande 2	Kort (+)	Lång (-)