#

# **HVAD FYLDER FOR MIG?**

Skriv hvilke tvangshandlinger eller tvangstanker der fylder for dig.

Prøv derefter at sætte dem i rækkefølge, med det der fylder mest i toppen.

Skriv så hvad du gør for at undgå det ubehagelige.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HVILKE TVANGSTANKER ELLER TVANGSHANDLINGER FYLDER ? | SÆT DEM I RÆKKEFØLGE- DEN DER FYLDER MEST, SKAL ØVERST | HVAD GØR DU FOR AT UNDGÅ DET UBEHAGELIGE ? |
| Eks. Jeg er bange for bakterier fra toilettet. | 3 | Eks. Jeg kan ikke samle ting op fra gulvet på mit værelse, måske harnogen gået med sko derinde. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |