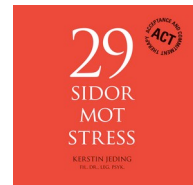




# Vad jag provat



från *29 sidor mot stress* av Kerstin Jeding  
Albert Bonniers förlag 2010

Vad har du provat fram till nu för att bli av med dina problem?

Jag har provat att ...	Vad handlar strategin om?	Hur bra fungerade strategin?
<i>... lämna situationen – jag går från mötet, lämnar festen.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Ta bort symptom <input checked="" type="checkbox"/> Kontrollera symptom <input type="checkbox"/> Undvika att det uppstår <input type="checkbox"/> Annat	<input type="checkbox"/> Inte bra alls <input checked="" type="checkbox"/> Bra på kort sikt <input type="checkbox"/> Bra på lång sikt <input type="checkbox"/> Bra på kort & lång sikt
<i>... distrahera mig genom att tänka på annat eller göra annat, som att träna.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Ta bort symptom <input type="checkbox"/> Kontrollera symptom <input type="checkbox"/> Undvika att det uppstår <input type="checkbox"/> Annat	<input type="checkbox"/> Inte bra alls <input checked="" type="checkbox"/> Bra på kort sikt <input type="checkbox"/> Bra på lång sikt <input type="checkbox"/> Bra på kort & lång sikt
	<input type="checkbox"/> Ta bort symptom <input type="checkbox"/> Kontrollera symptom <input type="checkbox"/> Undvika att det uppstår <input type="checkbox"/> Annat	<input type="checkbox"/> Inte bra alls <input type="checkbox"/> Bra på kort sikt <input type="checkbox"/> Bra på lång sikt <input type="checkbox"/> Bra på kort & lång sikt
	<input type="checkbox"/> Ta bort symptom <input type="checkbox"/> Kontrollera symptom <input type="checkbox"/> Undvika att det uppstår <input type="checkbox"/> Annat	<input type="checkbox"/> Inte bra alls <input type="checkbox"/> Bra på kort sikt <input type="checkbox"/> Bra på lång sikt <input type="checkbox"/> Bra på kort & lång sikt
	<input type="checkbox"/> Ta bort symptom <input type="checkbox"/> Kontrollera symptom <input type="checkbox"/> Undvika att det uppstår <input type="checkbox"/> Annat	<input type="checkbox"/> Inte bra alls <input type="checkbox"/> Bra på kort sikt <input type="checkbox"/> Bra på lång sikt <input type="checkbox"/> Bra på kort & lång sikt
	<input type="checkbox"/> Ta bort symptom <input type="checkbox"/> Kontrollera symptom <input type="checkbox"/> Undvika att det uppstår <input type="checkbox"/> Annat	<input type="checkbox"/> Inte bra alls <input type="checkbox"/> Bra på kort sikt <input type="checkbox"/> Bra på lång sikt <input type="checkbox"/> Bra på kort & lång sikt

Inom ACT letar vi inte efter Rätt eller Fel sätt att göra saker på. Vi letar efter sätt som fungerar. Läs mer i *29 sidor mot stress*.