



Övning: Att komma bort från invanda tankemönster

Mål:

Du lär dig att identifiera och ifrågasätta automatiska tankar.

Anvisning:

Vid generaliserat ångestsyndrom förekommer ofta automatiska tankar. Läs listan och fundera över om du känner igen den här typen av automatiskt tänkande.

Om du känner igen tankarna, kan du skriva ner exempel från ditt eget liv och fundera på hur du skulle kunna tänka annorlunda i dessa situationer.

Exempel:

“I utvecklingssamtalet fick jag mycket beröm av chefen och en lite negativ kommentar. Jag ignorerade berömmet helt och hållet, allt jag kan komma ihåg nu är den negativa kommentaren.”

Exempel på tankar:

- Jag känner att alla är emot mig.
- Jag känner att jag är dålig.
- Ingen förstår mig.
- Jag är verkligen besviken på mig själv.
- Jag orkar inte med det här längre.
- Jag har misslyckats i mitt liv.
- Jag kommer aldrig att klara av det här.
- Det är inte ens värt att försöka.
- Ingenting känns bra längre.
- Jag kan inte komma i gång med någonting.
- Vad är det för fel på mig?
- Jag är för svag.
- Jag har inget värde alls.
- Jag har svikit alla andra.
- Jag önskar att jag var en bättre person.

Mina automatiska tankar