



## Övning: Utmana dina tankar

---

### Mål

Du lär dig att utmana dina negativa och dömande tankar. Du lär dig också att medvetet tänka mer positivt och på så sätt påverka dina känslor.

### Anvisning

Skriv ner negativa tankar som du upptäcker hos dig själv i olika situationer. Fundera samtidigt på hur du skulle kunna tolka situationen annorlunda.

Bedöm också om ditt känslotillstånd ändras när du tänker på det andra sättet. Bedöm dina känslor på skalan 0–10.

---

### Situation

T.ex. "Jag glömde betala räkningarna"

### Tanke

T.ex. "Jävlar vilken loser jag är."



### Känsla och hur stark känslan är (bedöm enligt skalan 0–10)

T.ex. "Kraftlöshet, 8."

### Alternativ tolkning av tanken

T.ex. "Många andra glömmer också att betala räkningarna i tid ibland. Det är normalt."

### Känslans styrka (bedöm enligt skalan 0–10)

T.ex. "Kraftlöshet, 4."