



Övning: Att komma bort från invanda tankemönster

Egenvårdsprogrammet för medveten närvaro

Mål

Du lär dig att identifiera och ifrågasätta automatiska tankar.

Anvisning

Läs listan och fundera över om du känner igen automatiskt tänkande hos dig själv. Om du känner igen tankarna, kan du skriva ner exempel från ditt eget liv och samtidigt fundera på hur du skulle kunna tänka annorlunda i dessa situationer.

Exempel

“Under 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”.

Exempeltankar

- Det känns som om 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?



Mina automatiska tankar