



Övning: Tankemönster

Mål

Du känner igen dina egna skadliga tankemönster och hittar nya alternativa och mer medkännande sätt att tänka.

Anvisning

Läs exemplen på hur skadliga tankemönster som är typiska för personer med ättsvårigheter kan visa sig och vad som kan vara alternativa sätt att tänka

Skriv sedan ner exempel på dina egna tankemönster. Försök att hitta på alternativa sätt att tänka som främjar återhämtningen.

Svartvitt tänkande

Exempel: Jag måste lyckas helt och hållet när jag gör något, annars har jag misslyckats fullständigt. Jag måste äta på ett visst sätt, annars äter jag helt fel.

Exempel på ett alternativt sätt att tänka: Även om jag inte lyckas helt och hållet eller om jag inte äter på ett visst sätt har jag ändå inte misslyckats. Det finns väldigt många steg mellan ytterligheterna.

Skriv först ner ditt exempel.

Fundera sedan på vad som kan vara ett alternativt sätt att tänka.

Katastroftänkande

Exempel: Om jag slutar att begränsa mitt ätande kommer min kropp att bli helt annorlunda och fel.

Exempel på ett alternativt sätt att tänka: Inget farligt händer när jag slutar banta. Jag tar hand om mig själv genom att äta tillräckligt.



Skriv först ner ditt exempel.

Fundera sedan på vad som kan vara ett alternativt sätt att tänka.

Självkritik

Exempel: Jag är inte tillräckligt bra.

Exempel på ett alternativt sätt att tänka: Jag duger som jag är.

Skriv först ner ditt exempel.

Fundera sedan på vad som kan vara ett alternativt sätt att tänka.

Självuppfyllande profetia

Exempel: Jag kommer aldrig att lyckas ändra hur jag äter eller må bättre. Det är ingen idé att ens försöka.

Exempel på ett alternativt sätt att tänka: Förändring innebär svåra stunder, men jag kan också återhämta mig.

Skriv först ner ditt exempel.

Fundera sedan på vad som kan vara ett alternativt sätt att tänka.