



Övning: Tankar och föreställningar

Mål

Du lär dig att känna igen skadliga tankar och föreställningar som uppstår både under och före socialt spänningsfyllda situationer. Du lär dig också att hitta på alternativa tankar för de skadliga tankarna.

Anvisning

Anteckna i fälten de negativa automatiska tankarna samt de relaterade föreställningarna om dig själv och situationen.

Svara sedan på de tankar och föreställningar du just har identifierat med alternativa tankar. Fundera också på vad du skulle säga till en kompis som har samma tankar som du.

1. Tanke och anknytande föreställning

Alternativ tanke

2. Tanke och anknytande föreställning

Alternativ tanke



3. Tanke och anknyttande föreställning

Alternativ tanke