



Övning: Utmana tankarna som förstärker känslan

Mål

Du lär dig att identifiera och ifrågasätta tankar som påverkar dina känsloreaktioner.

Anvisning

Analysera en situation du varit i nyligen där du upplevde starka och obehagliga känslor. Om möjligt, välj en situation där känslor fick dig att bete dig på ett sätt som du senare ångrade.

1. Identifiering av situationen

Skriv din situation här noggrant, men så neutralt som möjligt. Vad var det som egentligen hände?

2. Identifiera dina tankar

Skriv tankar, även dumma, som gick genom ditt huvud i situationen här.



3. Ifrågasätt tankarna

Är ovannämnda tankar sanna? Är de extrema eller ovillkorliga på grund av känslan? Hur kunde man formulera om dem?

Skriv här nya, genomtänkta tankar om situationen

4. Gör tankarna mer sanningsenliga

Märker du hur modifieringen av dina känslor förändrar din inställning till den verkliga händelsen? Förändrar det också din inställning till andra människor?

När du övar denna typ av situationsanalys kan du lära dig att känna igen situationer redan när de pågår. På så sätt kan du modifiera dina tankar och handlingar innan du hamnar i tråkiga situationer.

Om det känns svårt att identifiera och analysera situationer kan du försöka göra det tillsammans med en närstående.