



Övning: Skadliga tankar om andra

Mål:

Du förstår bättre vad du tycker om andra och hur du tolkar andras handlingar. Det hjälper dig att förstå hur du själv agerar utifrån dessa tolkningar. På så sätt kan du modifiera ditt agerande om du vill och hitta sätt att reglera känslorna av ensamhet.

Anvisning:

Fundera på situationer där du upplever ensamhet. Skriv ner hurdana tankar du har om andra människor då. Du kan även använda tankarna om andra människor från övningen "Inställningen mot andra".

Exempel:

Kompisen svarar inte på mitt meddelande. Jag tänker att hen är självisk.

Saker som talar för denna tanke: "Det faktum att kompisen inte svarar på mitt förslag stärker min tanke om att hen bara fokuserar på sig själv. Det är inte så svårt att svara på ett meddelande, så tydligen anser hen inte att det är viktigt."

Saker som talar emot denna tanke: "Men kompisen skickade ett meddelande till mig på min födelsedag och bad mig följa med på bio. Dessa saker bevisar att hen åtminstone inte är helt självcentrerad."

Korrigerad tanke: "Det grämer mig att hen inte svarar på mina meddelanden, men det finns inget jag kan göra åt saken. Jag vet inte varför hen inte svarar."

Skriv först ner din skadliga tanke här:



Anteckna sedan vilka faktorer som talar för och emot tanken:

Anteckna slutligen din korrigerade tanke: