



Övning: Mina övertygelser om psykos

Varför?

När du kontrollerar dina föreställningar om psykos lär du dig att släppa skadliga och negativa övertygelser.

Hur?

Skriv ner övertygelsen på ett papper.

Lägg sedan till en lämplig huvudmening framför övertygelsen ("Jag är rädd för att...", "Ibland tror jag att...", "Jag var orolig för att...")

Skriv ner de tankar, känslor och handlingar som är förknippade med varje synsätt.

Exempel

Övertygelse: Psykos förstör mitt liv -> Upplevelse: Ibland tror jag att psykosen förstör mitt liv..

Skriv först ner din övertygelse:

Jag är rädd för att...

Ibland tror jag att...

Jag är orolig för att...