



Övning: Identifiera automatiska tankar

Varför?

I denna övning lär du dig att identifiera, bedöma och utmana dina automatiska tankar i situationer som väcker svartsjuka.

Hur?

Börja med att tänka på en situation som utlöser svartsjuka.

Det kan vara en av följande situationer:

- en neutral situation, som att gå på en fest
- en obetydlig situation, till exempel att ens partner ger en komplimang till en främling
- en provocerande situation, till exempel att ens partner går ut och äter middag med sitt ex.

Nu ska du försöka lägga märke till vilka snabba och kortvariga tankar som dyker upp hos dig i situationen. Den här typen av tankar som snabbt dyker upp i huvudet kallas automatiska tankar.

Bedöm dina automatiska tankar och hur sanna de är. Baserar de sig på felaktiga slutsatser? Kan du hitta på en alternativ tanke?

Skriv först ner en situation som väcker svartsjuka:

T.ex. "Min partner gav komplimanger till en främmande person på en fest."

Vilken automatisk tanke dyker upp i situationen?

T.ex. "Min partner är sexuellt attraherad av den personen och vill imponera på hen."

Hur skulle man kunna tänka annorlunda och på ett mer realistiskt sätt i den här situationen?

T.ex. "Min partner är bara vänlig."