



Övning: Tankarnas sanningshalt

Varför?

Negativa tankar tränger sig lätt på. Ju mer man tänker på dem, desto starkare blir de. Ångesten så att säga kapar hjärnan och tankarna börjar ständigt gå runt i samma banor.

I den här övningen lär du dig att komma på mer konstruktiva alternativ till de negativa och ångestfyllda tankarna.

Hur?

Det lönar sig att ifrågasätta tankarnas sanningshalt. Detta kan man göra genom att komma på mer konstruktiva formuleringar av de negativa tankarna.

Vilka negativa tankar snurrar runt i ditt huvud? Skriv ner dina tankar och försök formulera om dem på ett mer hoppfullt sätt.

Exempel:

- Detta är ohållbart. / Jag kan så småningom lära mig att leva med det här.
- Tänk om den här ångesten varar för evigt? / Jag försöker klara av det en dag i taget. Jag behöver inte veta om framtiden.
- Jag känner mig misslyckad. / Separationen gör mig inte mindre värdefull som person.
- Varför hände detta mig? Andra behöver inte stå ut med liknande. / Jag måste kanske stå ut med mer än andra, men det kan göra mig till en starkare och mer empatisk person.
- Jag vet inte hur jag ska stå ut med det här. / Jag kan lära mig att bli starkare genom det här.

Anteckna dina negativa tankar här. Därefter skriver du ett mer konstruktivt alternativ till dem: