



Övning: Utmana tankarna som förstärker känslan

Varför?

I denna övning lär du dig att identifiera och ifrågasätta de tankar som påverkar dina känslor.

Hur?

När upplevde du senast intensiva och obehagliga känslor? Välj en situation där de starka känslorna fick dig att bete dig på ett sätt som du senare ångrade.

1. Identifiera situationen

Skriv här ner den situation du valt noggrant, men så neutralt som möjligt. Vad var det som egentligen hände?

Exempel: "Jag vaknade väldigt trött på morgonen när klockan ringde. Mamma kom direkt in i mitt rum och började babbla på. Jag blev så arg att jag kastade en kudde på henne. Mammans glasögon blev sneda och hon blev arg. Vi skrek åt varandra och jag slängde igen dörren. Vi blev båda på väldigt dåligt humör."

2. Identifiera dina tankar

Skriv här ner de tankar som du hade i situationen du valde, oberoende av hur fåniga de känns.

Exempel: "Jag tänkte att mamma trängde sig på i mitt liv och behandlade mig som en barnunge. Jag tänkte att mamma aldrig låter mig vara i fred. Jag tänkte att jag vill flytta hemifrån."



3. Ifrågasätt tankarna

Är tankarna du kom fram till ovan sanna? Vad skulle det egentligen kunna vara frågan om?

Skriv här ner nya, välgenomtänkta tankar om situationen.

Exempel: "Mamma kanske bara ville se till att jag inte försenar mig till skolan. Jag hade ju trots allt snoozat väckarklockan flera gånger. Trots att mamma pladdrar på en massa så får jag ändå vara helt i fred ibland. Jag är verkligen inte redo att flytta hemifrån. Jag kommer lindrigt undan hemma."

4. Gör tankarna mer sanningsenliga

Exempel: "Jag tänker att mamma trängde sig på i mitt liv och behandlade mig som en barnunge -> Mamma bryr sig om mig och hur jag klarar mig. / Jag tänker att jag vill flytta hemifrån -> Ibland gör mamma mig irriterad, men jag trivs faktiskt hemma."

Märker du hur omformuleringen av dina tankar och känslor förändrar din inställning till den verkliga händelsen? Förändrar det också din inställning till andra personer?

När du övar på att utmana dina tankar kan du lära dig att identifiera sådana situationer när de precis håller på att hända. Då kan du påverka ditt beteende redan innan du hamnar i en jobbig situation.

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