



Övning: Identifiera dina skadliga tankesätt

Varför?

Syftet med den här övningen är:

A) att identifiera skadliga tanke- och beteendemönster som ofta upprepas i samband med klimat känslorna t.ex. att man försöker undvika något, känner sig lamslagen eller beter sig på ett tvångsmässigt sätt.

B) att formulera alternativa, konstruktiva tankar till de skadliga tankesätten.

Hur?

1. Läs exemplen nedan. Fundera på om du känner igen dig. Känner du igen att du har liknande tankemönster?
2. Om du känner igen något tankesätt kan du skriva ner din skadliga tanke i svarsfälten nedan.
3. Skriv sedan ner en alternativ tanke som gör det lättare för dig att frigöra dig från ditt ursprungliga tankesätt.
4. Känn efter hur den nya och alternativa tanken känns. Skulle du kunna forma om dina tankar i den riktningen?
5. Fundera också på om du skulle kunna prata om de här tankemönstren med någon.
6. Du kan upprepa övningen för alla tankar du känner igen hos dig själv.

Att undvika något

Skadliga tankar

Klimatförändringen är en för stor sak att förstå och lösa. Därför försöker jag låta bli att bry mig om den. Oron tynger mig, men jag skjuter bort orostankarna. Eftersom jag inte kan lösa problemet själv så fortsätter jag med mitt liv som tidigare.

Alternativa tankar

Det är okej att upprepade gånger oroas sig för en så här stor fråga. Jag har svårt att göra klimatmedvetna val i vardagen, men jag kan i alla fall försöka. Klimatkrisen påverkar även alla andra människor. Jag vet att jag inte är ensam.

Skadliga tankar



Alternativa tankar

Att känna sig lamslagen

Skadliga tankar

Jag känner djup sorg eftersom klimatförändringens realiteter har fått min världsbild att rämna. Jag håller sorgen inom mig. Jag känner mig lamslagen och deprimerad.

Alternativa tankar

Det är helt förståeligt att jag känner sorg. Jag kan dela den med någon. Jag är inte rädd för att sorja eller för att bli lamslagen. Jag låter känslorna komma och gå, även när de är starka.

Skadliga tankar

Alternativa tankar

Att hamna i konflikt med andra

Skadliga tankar

Jag är rädd för att berätta om klimatförändringen för personer i min närhet. De förstår mig nog inte. De kanske lämnar mig utanför eftersom de tycker att jag är annorlunda eller moraliserar.

Alternativa tankar

Jag berättar om ämnet och mina känslor för mina närstående. Jag ska inte behöva dölja mina känslor eller vara rädd för att bli övergiven. Jag förtjänar att bli accepterad och förstådd. Jag har rätt att få hjälp och stöd. Jag har också rätt att känna att vi står på samma sida.



Skadliga tankar

Alternativa tankar

Att känna ett väldigt starkt ansvar

Skadliga tankar

Jag borde göra allt jag kan, och inte ens det räcker. Jag skäms över att jag inte kan göra mer skillnad i världen.

Alternativa tankar

Jag får sträva efter det goda. Världen är ändå ofullkomlig. Ibland måste man kompromissa. Det är inte ett misslyckande. Jag gör mitt bästa.

Skadliga tankar

Alternativa tankar