



Övning: Hur hänger tankar och känslor ihop?

Varför?

Starka känslor väcker ofta automatiska tankar. Dessa tankar kan förstärka ett svårt mående. När man identifierar dem lindras deras påverkan ofta.

Hur?

Följ instruktionerna. Du kan fundera över frågorna i tankarna eller skriva ner svaren nedan eller i dina anteckningar.

1. Stanna upp vid dina tankar

Fråga dig själv:

- Vad tänker jag om min situation just nu?
- Dyker det upp återkommande eller mycket oroande tankar?
- Är tankarna ovillkorliga eller skrämmande?

Till exempel:

- "Det här går inte att ta sig igenom."
- "Något hemskt kommer att hända igen."
- "Jag står inte ut med detta mående."





Vilken känsla är denna tanke kopplad till? Lägg märke till att samma tanke kan vara kopplad till flera känslor.

Till exempel:

- "Det här går inte att ta sig igenom" – rädsla, osäkerhet, sorg
- "Något hemskt kommer att hända igen" – rädsla, osäkerhet
- "Jag står inte ut med detta mående" – sorg, rädsla, ilska





Svår tanke → känsla → kroppslig reaktion → fler svåra tankar

Till exempel:

Tanke: "Det här går inte att ta sig igenom" → Känsla: ångest → Kroppsliga reaktioner: hjärklappningar → Tanke: "Mitt mående blir ännu sämre, jag klarar mig absolut inte."

När du identifierar en sådan ond cirkel kan du börja bryta den.

4. Omformulera dina tankar

Försök att omformulera den svåra tanken till något lite mildare.

- Kan tanken uttryckas mindre ovillkorligt?
- Finns det också ett annat perspektiv?

Till exempel:

"Det här går inte att ta sig igenom." → "Min situation är verkligen svår. Kanske jag ändå kan ta mig igenom detta, en liten stund i taget."

"Jag står inte ut med detta mående." → "Just nu känns mitt mående outhärdligt. Men jag minns att även mina svåraste känslor har lindrats gradvis."



