

Anteckna hurdana fördömande tankar du har om dig själv eller andra. Får de dig att må bra eller dåligt? Kan du släppa dem?

Fördömande tanke:

1. _____
Är den här fördömande tanken till någon nytta? Om inte, kan jag försöka släppa den?

2. _____
Är den här fördömande tanken till någon nytta? Om inte, kan jag försöka släppa den?

3. _____
Är den här fördömande tanken till någon nytta? Om inte, kan jag försöka släppa den?

4. _____
Är den här fördömande tanken till någon nytta? Om inte, kan jag försöka släppa den?