



Övning: Utmana dina tankar

Mål

Att parallellt med orostankarna söka tankar som lindrar oro och som bidrar till att klara av olika situationer.

Anvisning

- Begrunda din oro. I vilka situationer uppstår oro? Vilka är dina orostankar då? Vad är du rädd för att ska hända i situationen?
- Kunde du också tänka på något annat sätt om situationen? Vilken typ av tänkande kunde göra det lättare för dig?
- Börja med att anteckna situationen, orostanken och den tanke som lindrar oron.
- Gå tillbaka till tanken som lindrar oron när du grips av samma oro.

Gör gärna övningen varje dag så att du får tillräckligt många repetitioner och dina färdigheter kan börja utvecklas. Bekanta dig först med exemplen som finns på programsidan så att du får grepp om idén med övningen. Det lönar sig att börja med övningen när din ångest inte är för stark.

Exempel

Situation: Presentation

Orostanke: Jag rodnar bombsäkert. De andra anser att jag är pinsam.

Tanke som lindrar oron: Också den där ena självsäkra typen rodnade förra veckan, och ingen sa något om det.

Känns det svårt att komma på tankar som lindrar oro? Här följer några stödfrågor

- Hur sannolikt är det att den händelse jag ängslas för verkligen inträffar?
- Vad ligger till grund för denna tanke?
- Har jag råkat ut för samma situation tidigare?



- Vad hände då? Hur klarade jag av det?
- Vad annat kunde inträffa än den händelse jag ängslas för?
- Vad vore det bästa som kunde hända?
- Om den händelse jag ängslas för inträffar, hur hemskt skulle det egentligen vara?
- Vad skulle jag säga till min kompis, om hen var i samma situation? Eller vad skulle min kompis säga till mig nu?

Tänk nu på situationerna

SITUATION

OROSTANKE

TANKE SOM LINDRAR ORON



SITUATION

OROSTANKE

TANKE SOM LINDRAR ORON

SITUATION

OROSTANKE

TANKE SOM LINDRAR ORON



SITUATION

OROSTANKE

TANKE SOM LINDRAR ORON

SITUATION

OROSTANKE

TANKE SOM LINDRAR ORON