



## Övning: Hitta alternativa tankar

---

### Mål

Du identifierar olika automatiska negativa tankar. Du hittar alternativa tankar till dem.

När du inte genast ser dina tankar som absoluta sanningar blir det lättare för dig att släppa dem vid behov. Då kan du lättare koncentrera dig på det som du faktiskt tycker är viktigt eller intressant.

### Anvisning

Skriv under några dagar ner tankar som du får i svåra situationer. Du kan också granska sådana situationer som du tidigare skrev ner i blanketten Själviakttagelse vid depression.

Fundera på hur man annars skulle kunna tolka situationen. Man behöver inte se de alternativa tankarna som mer sanna än de automatiska. I början är det viktigt att lära sig att skapa alternativa tankar vid sidan om de automatiska tankarna som dyker upp. Med tiden lär du dig att se saker från olika perspektiv.

---

### Situation. Vad hände? Vad höll du på att göra?

Till exempel "Jag satt hemma och funderade på om jag skulle ringa en kompis."

### Tankar

Till exempel "Men den orkar nog inte gå, ingen orkar vara med mig."

### Alternativa tankar om situationen

Till exempel "Jag kan inte veta på förhand vad min kompis tänker. Vi har ju gjort en massa saker tillsammans tidigare. Det är ju inte heller hela världen om kompisen inte skulle kunna ses nu."