



Övning: Sätt att distansera dig från jobbiga tankar

Mål

Du lär dig sätt att få mer distans till dina jobbiga tankar.

Anvisning

Prova dessa metoder när du får negativa eller kritiska tankar om att äta eller om din kropp.

Lägg till "Jag har en tanke om att ..." framför tanken. Titta sedan på vad denna förändring gör med tanken.

Du kan också sätta namn på jobbiga tankar. Det kan till exempel vara "ätstörningens röst" eller "inre kritiker".

Exempel

"Jag har en tanke om att jag inte får äta x."

"Jag har en tanke om att jag ser fel ut."

"Ätstörningen beordrar mig igen."

"Ätstörningen påstår att jag inte borde äta detta, men jag behöver inte lyda den."

Prova att lägga till "Jag har en tanke om att ..." framför en svår tanke. Vad lade du märke till? Förändrades ditt förhållande till denna tanke på något sätt?