



Övning: Korrigera tankarna om dig själv

Mål:

Du lär dig att observera de skadliga tankar om dig själv som ensamheten väcker. Du lär dig att modifiera dessa tankar så att de är mindre skadliga.

Anvisning:

Ta fram de skadliga tankar om dig själv som kom fram tidigare i övningen "Inställningen mot mig själv". Hantera dem en i gången.

Skriv ner vilka saker som talar för och emot tanken.

Fundera på hur du kunde formulera om tanken så att den blir mindre skadlig. Skriv ner den korrigerade tanken.

Exempel:

Tanken: "Jag är misslyckad."

Saker som talar för min tanke: "Jag har ingen parrelation eller familj."

Saker som talar emot min tanke: "Jag har lyckats skapa en nära relation till mina syskon. Jag har också goda vänner."

Den korrigerade tanken: "Jag har ofta upplevt misslyckanden i parrelationer, men i andra mänskliga relationer har jag lyckats. Jag har också lyckats riktigt bra i mina studier och på arbetet."

Skriv först ner din skadliga tanke här:

Anteckna sedan vilka faktorer som talar för tanken:



Anteckna sedan vilka faktorer som talar emot tanken:

Anteckna slutligen din korrigerade tanke: