

## ÖVNING: MINA SKADLIGA TANKEMÖNSTER

Tankeflödet är konstant och enskilda tankar kommer och går hela tiden. När samma skadliga tankar dyker upp gång på gång kan det vara bra att stanna upp ett ögonblick vid dem.

### 1. VILKA SKADLIGA TANKEMÖNSTER KÄNNER DU IGEN HOS DIG SJÄLV?

## **2. VÄLJ ETT AV DINA SKADLIGA TANKEMÖNSTER OCH STUDERA DET NÄRMARE.**

Tänk på situationer där du brukar ha dessa tankar. Du kan reflektera över skadliga tankemönster till exempel genom en exempelsituation. Vad hände eller vad gjorde du då? Var och med vem var du? Vad hände efteråt? Du kan gå igenom de andra skadliga tankemönstren som du känner igen på samma sätt.