

Hjemmeoppgaven dag 3 til dag 4

Det kan være tungt å lære noe nytt, men nyttig. «Øvelse gjør mester»

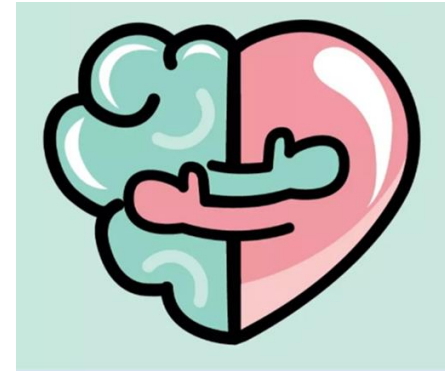


Lag noen eksempler som er relevante for deg. Det kan være små eller store episoder/situasjoner.

Bruk registeringskjemaene her.

Negative automatiske tanker (NAT)

- i hvilke situasjoner
- negative eller uhensiktsmessige
- hva handler de om



ABC modellen

- bli bevisst din indre dialog
- hva tenker og tolker du i ulike situasjoner
- hva gjør tankene og tolkningene med hvordan du har det
- kan du oppleve sammenhengen mellom en situasjon, tanker, tolkninger og dine følelser og handlinger?
- eller er det vanskelig, ikke relevant eller provoserende?

Registrering av negative automatiske tanker (NAT) 3-kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra www.kognitiv.no

| Situasjon | NAT | Følelser |
|-----------|-----|----------|
| | | |

Registrering av negative automatiske tanker (NAT) 3-kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra www.kognitiv.no

| Situasjon | NAT | Følelser |
|-----------|-----|----------|
| | | |