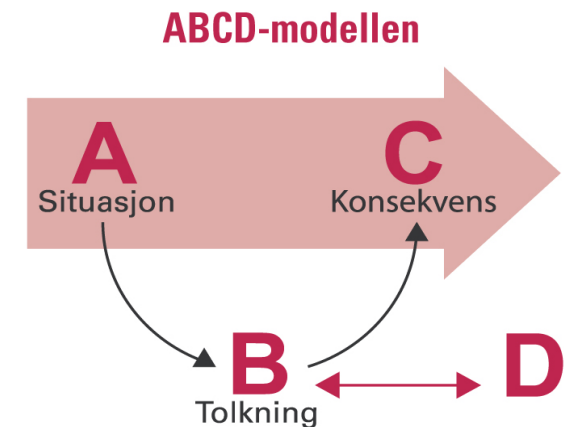


# Hjemmeoppgave dag 4 til dag 5

Forsøk å lage eksempler som kan være realistiske i din situasjon

- Fokuser på om dine tanker/ tolkninger er nyttige og gode for deg (B)
- Kan du videre fokusere på om andre tanker og tolkninger i en situasjon kan være mer sanne, nyttige og hensiktsmessige for deg (D)



© Foiler KID-R

## Uttesting av negative automatiske tanker (NAT) 5 kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)

Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat

## Uttesting av negative automatiske tanker (NAT) 5 kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)

Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat

# En oppgave om glede

Tenk igjennom de ufullstendige setningene under, og forsøk å fyll inn noe for deg, vurder muligheter.

Velg ut 2 av dem og skriv ned et par setninger

Når jeg tenker på ordet "glede", så tenker jeg på .....

For meg har glede først og fremst sammenheng med .....

Når jeg tenker på hvilken plass gleden har i livet mitt for tiden, så .....

Hvis jeg skulle ha noen ønsker i forhold til min egen glede, så måtte det være .....

Hvis det er noe som hindrer meg i å være i kontakt med gleden min, så er det først og fremst.....

Hvis jeg i tiden fremover skulle ønske å være mer i kontakt med gleden min, så tror jeg at jeg trenger å.....



Livsstyrketrening. Vitenskapelige høyskole Oslo/Bergen 2021