

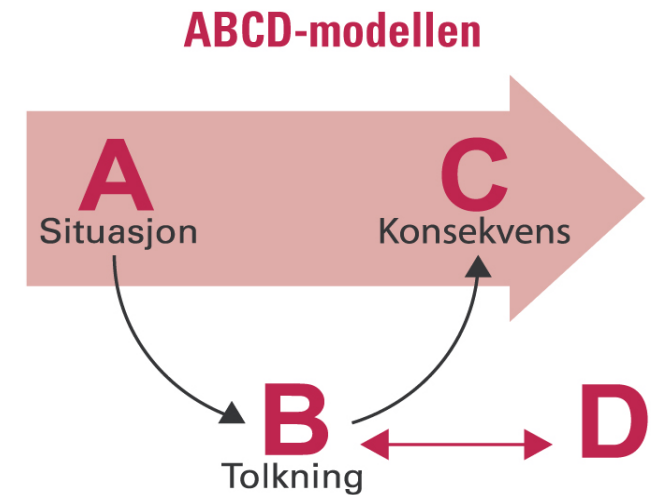
Hjemmeoppgave dag 4 til dag 5

Se filmen under og la deg fylles

«Håp». Det vil komme en ny vår. Musikk og bilder av Marianne Søråa
<https://m.youtube.com/watch?v=yPPDuMvWjVk&feature=youtu.be>

Forsøk å lage eksempler som kan være realistiske i din situasjon

- Fokuser på om dine tanker/ tolkninger er nyttige og gode for deg
- Kan du videre fokusere på om andre tanker og tolkninger i situasjonen kan være mer sanne, nyttige og hensiktsmessige for deg



© Foiler KID-R

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

| Situasjon | Følelser | NAT | Revurdering/ alternative tanker | Resultat |
|-----------|----------|-----|------------------------------------|----------|
| | | | | |

En oppgave om glede

Fullfør setningene nedenfor så konkret og presist du kan. Her er det selvsagt ingen rette eller gale svar

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