

Hjemmeoppgaven dag 2 til dag 3

det kan være tungt å lære noe nytt, men også nyttig



Hvordan du tenker betyr noe for hvordan du har det



Forsøk å bli bevisst på dine raske/røde tanker/negative automatiske tanker (NAT), hva de gjør med følelsene dine, hvordan du har det i kroppen og hva du gjør i situasjonen

Velg en eller flere situasjoner som er relevant for deg. Hva tenker du i en situasjonen og hva føler du. F.eks

- Et treff med venner
- En samtale med en venn/venninne hvor du opplever å ikke bli forstått
- Når du skal på kontroll
- Eller en annen situasjon

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

Situasjon	NAT	Følelser