

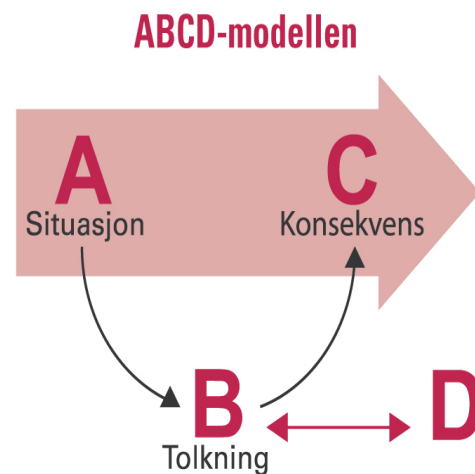
Hjemmeoppgaven dag 2 til dag 3

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



Forsøk å lage eksempler som kan være realistiske i din situasjon

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



Hvordan du tenker betyr noe for hvordan du har det



Velg en situasjon. Jobb gjerne videre med den du hadde sist eller bruk en ny, f.eks:

- Et treff med venner
- En samtale med en venn/venninne hvor du opplever å ikke bli forstått
- Når du skal på kontroll
- Arbeid/jobbsituasjon hvor du må konsentrere deg
- Eller tenk deg en annen situasjon som er mere relevant for deg

Forsøk å bli bevisst på de raske tankene/røde tankene/ (NAT) negative automatiske tankene (B) Hva gjør de med følelsene dine (kroppen din og hva du velger å gjøre i situasjonen)

Kan du nå forsøke å finne noen alternative tanker (D), se forrige bildet

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

Situasjon	Følelser	Negative automatiske tanker (NAT)	Revurdering/ alternative tanker	Resultat

Lag deg en liste over dine aktiviteter/handlinger som kan være gode, gi deg mestringsfølelse. Evt også negative aktiviteter for å bli mer bevisst på disse

God aktiviteter/handlinger som gjør meg godt	Aktiviteter/handlinger som stresser, sliter, tar energi, ikke gjør godt