

TANKEFELLER:

Les igjennom de ulike tankefellene:

- Er det noen av dem du kjenner deg igjen i?
- Hvorfor er dette en «felle»?
- Er det noen du tror det ville være lurt å prøve å slutte med?

Noe kan bare være svart eller hvitt – ikke begge deler eller midt imellom.

Skjebnetenking. Du kjenner det på deg at alt kommer til å gå galt.

Overgeneralisering. Har det skjedd en gang kommer det til å skje igjen.

Gode erfaringer teller ikke, de skyldes flaks eller tilfeldigheter.

Følelser forteller hva som er sant. Når følelser gjør vondt, betyr det at dette er farlig for deg.

Tankelesing, du tror du vet hva andre tenker om deg.

For sterke krav til deg sjøl. Du sier ofte hva du må og skal klare/gjøre/ eller være.

