

Viser på skjermen:	I timen: Start med å se denne videoen: Katy Perry, Tiësto, Aitana - Resilient (Tiësto Remix) #OpenToBetter Film - YouTube
Skriv på lappene: En typisk tanke å tenke om oss sjøl, som får oss til å føle oss bra: En typisk tanke å tenke om oss sjøl, som får oss til å føle oss dårlig:	Introduser øvinga: <i>Tankene vi tenker om oss sjøl kan få oss til å føle oss bra, eller de kan få oss til å føle oss dårlig. No får dere 2 lapper hver. På den ene skal dere skrive en typisk tanke om oss sjøl som får oss til å føle oss bra, på den andre en typisk tanke om oss sjøl som får oss til å føle oss dårlig. Når du har skrevet på lappene skal du henge den negative tanken på (en vegg/tavle/vindu) og den positive på døra.</i> Hjelp de elevene som trenger det i gang. Noen vil synes det er vanskelig å skille mellom det å tenke på ting som gjør oss glade eller triste og det denne oppgava ber om som mer handler om å være kritisk til seg sjøl vs. å ha positive forventninger og innstilling til seg sjøl. Les opp noen av lappene som har gode eksempel, og gi støtte for at slik må det være slitsomt å tenke – eller dette er jammen lurt å tenke.
2. Lure triks for slitime tanker	Se filmen om tanker fra Livet&Sånn: Tanker - YouTube
	I filmen snakker de om tanketriks. Et tanketriks kan være å sortere tanker i bekymringsskuffer. Del ut et slikt ark til hver elev. Gå eventuelt igjennom noen eksempel sammen. Oppgava passer godt til oppsummering i klasse, for der er ikke bare ei skuffe som kan være riktig svar.
3. Tankebåtar	Gjør øvinga Ei lita pause fra slitsame tanker - YouTube
4. Samanhengen mellom tanker, følelsar og handling	La elevene gjerne snakke med hverandre litt om hvordan tanker, følelsar og handling påvirker hverandre – før dere ser denne filmen: Kognitiv atferdsterapi mot negative tanker - YouTube
	I filmen så vi altså at tanker, følelsar og handlinger påvirker hverandre gjensidig. Det vi tenker på gjør noe med følelsene våre som igjen påvirker handlingene våre og så videre.

