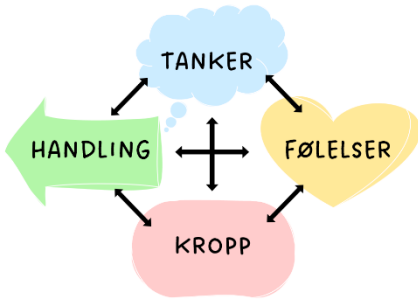


ER DETTE EN LUR TANKE?



Fører tankene dine til at du får vonde følelser og kroppslige reaksjoner, og at du gjør ting som ikke er bra for deg, eller unngår noe som kan være bra for deg? Da kan du ta disse tankene gjennom en vurderingsprosess:

1	Legg merke til at du har en tanke som påvirker deg	Min tanke:	
2	Hvordan kan denne tanken påvirke:	Følelser?	
		Kroppslige reaksjoner?	
		Handlinger?	
3	Si til tanken din at du forstår at den prøver å hjelpe deg, men at du vil sjekke om den er riktig og lur å tenke:		
Argument for at tanken er riktig:		Argument for at tanken er feil:	
Argument for at tanken hjelper meg:		Argument for at tanken gjør at jeg får det verre:	
4	Vurder argumenta og velg om du vil la tanken få fortsette å påvirke deg. Vil du beholde denne tanken? Ja ___ Nei ___		
5	Dersom du ikke vil beholde denne tanken, hva vil du si til den når den dukker opp neste gang? Formuler gjerne en tanke du vil bytte den ut med:		