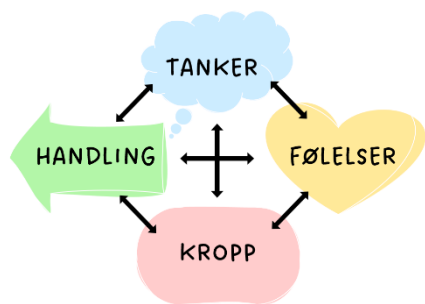




ER DETTE EIN LUR TANKE?

1	Skriv inn ein tanke som dukkar opp i deg av og til. Ein tanke som gir deg vonde følelser og kroppslege reaksjonar og som får deg til å la vere å gjere noko du eigentleg vil/bør/må, eller gjere noko som ikkje er bra for deg? Min tanke:	
2	Sei til tanken din at du forstår at den prøvar å hjelpe deg, men at du vil sjekke om den er riktig og lur å tenke.	
	Finn argument for at tanken er riktig:	Finn argument for at tanken er feil:
	Finn argument for at tanken hjelper meg:	Finn argument for at tanken gjer at eg får det verre:
3	Vurder argumenta og vel om du vil la tanken få fortsette å påverke deg. Vil du behalde denne tanken? Ja ____ Nei ____	
4	Dersom du ikkje vil behalde denne tanken, kva vil du sei til den når den dukkar opp neste gong? Formuler gjerne ein tanke du vil bytte den ut med:	