

Nuläge tankar

- Oroar mig mycket för saker jag inte kan påverka _____
- Är ofta självkritisk _____
- Litar inte på mig själv, vill alltid fråga andra _____
- Tänker ofta negativa tankar om mig själv _____
- Kan ofta vara dömande och kritisk mot andra _____
- Kan ofta vara dömande och kritisk mot mig själv _____
- Jag kan älta om saker som hänt _____
- När jag har misslyckats med något trycker jag ner mig själv _____
- När jag möter motgångar undrar jag vad jag gjorde för fel _____
- Jag har svårt att vara snäll mot mig själv när saker inte går som jag tänkt mig _____

Om du kryssat i någon av ovanstående, i vilka situationer kan du möta dessa tankar?

Hur tror du tankarna som du kryssat i ovan kan påverka dina känslor och handlingar

Hur reagerar du fysiskt? Var i kroppen känns det?

Gå tillbaka till lektionen "Positiv tankestege". Var är du oftast i den?

Vad är konsekvenserna kring det tror du?

Vad skulle du kunna göra istället?