

Nuläge-tankar

Här är några tankar som kan öka mentala och fysiska spänningar. Fyll i det du känner igen dig i. Fundera också över om det är tankar som är allmänt förekommande eller om det är kopplat till en viss prestation. Försök vara så detaljerad som möjligt i din beskrivning.

- Oroar mig mycket för saker jag inte kan påverka
- Är glömsk och virrig
- Har lätt att bli distraherad av andra
- Har svårt att koncentrera mig, slarvfel
- Blir lätt problemfixerad
- Är ofta självkritisk
- Är ofta osäker om jag gjort rätt, kontrollerar om och om igen
- Litar mindre på mig själv, vill alltid fråga andra
- Har bråttom och skyndar på min omgivning
- Tänker ofta negativa tankar om mig själv
- Kan ofta vara dömande och kritisk mot andra
- Har svårt att fatta beslut
- Tycker det är svårt att planera långsiktigt
- Jag kan älta om saker som hänt

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?

Vad tror du att dina tankar består av mest? Analyser? Oro? Självkritik? Ältande? Fokus på det du inte kan påverka?

Är dina tankar mestadels negativa, neutrala eller positiva tankar?

Var är dina tankar mestadels? På framtiden eller dåtiden?

Ta nu en den senaste händelsen där du blev uppjagad eller stressad. Hur gick tankarna då?