



# Övning: Korrigera tankefällan

---

## Mål

Du lär dig att identifiera dina automatiska tankar och ändra dem.

## Anvisning

Läs de fyra punkterna i övningen och exemplen där. Börja med att identifiera en tanke hos dig som är kopplad till ätande. Gå igenom alla fyra punkter utifrån den här tanken.

---

## Exempel

Chokladkexet och middagsbjudningen

Du kommer hem trött från jobbet. Du har köpt ett paket chokladkex i affären. På kvällen är du bjuden på middag hos en vän. Du äter ett kex. Vad händer sedan? Det här beror på vad du tänker om situationen.

## 1. Identifiera dina tankar och granska dem

Exempel

**Tanke:** "Jag åt ett kex, nu kommer jag att gå upp i vikt igen. Det är kört. Jag kan lika gärna äta upp hela paketet. Jag tror att det finns glass i frysen också, och i kylskåpet finns det en kastrull med pasta från i går.

**Känsla:** Besvikelse, sorg, självförakt, skam.

**Konsekvens:** Jag bestämmer mig för att ställa in middagsbjudningen och stanna hemma och hetsäta.

**Tanke:** "Jag förmår inte gå på min väns fest, eftersom jag är så tjock och patetisk."

**Känsla:** Ännu mer intensivt självförakt och intensiv skuld samt dessutom ensamhet.

**Identifiera dina tankar och granska dem:**



## 2. Undersök om tankarna stämmer

Exempel

**Bevis för:** Tidigare har det blivit så att jag fastnar i att hetsäta vilket leder till att jag går upp i vikt om jag tar ett kex.

**Bevis mot:** Ett kex gör inte att jag går upp i vikt, och det förstör ingenting. Det är bara hetsätningen som gör att jag mår sämre. Kvällen blir förstörd om jag inte går på festen.

**Undersök om tankarna stämmer:**

## 3. Ändra dina tankar till det bättre

Exempel

**Alternativ tanke:** "Att äta ett kex förstör ingenting och gör inte att mina tidigare prestationer blir meningslösa. Det är bättre att inte hetsäta nu, eftersom det skulle få mig att må sämre. En fest piggar upp, så därför jag går dit."

**Alternativ handling:** Jag lägger undan kexen så att jag inte ser dem. Jag sätter på bra musik och börjar göra mig redo för kvällen.

**Ändra dina tankar till det bättre:**



#### 4. Bedöm hur den nya tanken påverkar dina känslor, handlingar och konsekvenser

**Känsla:** Mindre besviken, mindre skam.

**Handling:** Ingen hetsätning.

**Konsekvens av handlingen:** Känsla av att ha lyckats och av att ha kontroll. Jag går till festen som planerat.

**Bedöm hur den nya tanken påverkar dina känslor, handlingar och konsekvenser:**