



Övning: En plan för att använda alternativa tankar

Varför?

Du gör upp en plan för hur du kommer att använda alternativa tankar. Det är lättare att använda metoden när symtomen dyker upp då man har en färdig plan.

Hur?

Att göra denna övning kräver att du har gjort övningarna 1 och 2.

Fundera på hur du, när symtomen dyker upp, skulle kunna komma ihåg att ta i bruk de alternativa tankarna du kommit på tidigare.

Anteckna de olika sätten du kommer på nedan. Kopiera in dem i en separat fil eller ta en skärmdump.

T.ex. "Jag har antecknat olika alternativa tankar i min mobil. När jag märker att symtomen börjar dyka upp tar jag genast fram mobilen och anteckningarna."