

# Övning: Alternativa tankar

---

## Varför?

Du lär dig att hitta alternativa sätt att tolka dina konstiga upplevelser.

De alternativa tankarna ger ofta upphov till mindre rädsla och begränsar dig i mindre utsträckning än de ursprungliga automatiska tankarna.

## Hur?

I den föregående övningen lärde du dig att känna igen på vilka skadliga sätt du tolkar dina konstiga upplevelser.

I denna övning får du fundera ut alternativa och mindre skadliga tolkningar.

- Fundera på hur dina känslor och ditt beteende skulle förändras ifall du kunde vara mindre rädd och förhålla dig lugnare till dina upplevelser.
- Exempelen med Kalle och Anna som du läste om tidigare kan göra det lättare att förstå vad en skadlig tolkning innebär.

## Observera

Gör denna övning regelbundet, till exempel en gång i veckan. På så sätt blir de alternativa tankarna starkare.

Anteckna alla olika symtom som du har. Kom på en alternativ tanke för varje symtom.

---

## Anteckna den automatiska tanken och den alternativa tanken

Gör upp en lista över olika alternativa sätt att tolka dina konstiga upplevelser. Spara dina svar så att du kan använda dem vid senare övningar.

Anteckna först den ursprungliga automatiska tanken, och efter det en alternativ och mindre skadlig tanke.

Exempel:

**Tanke:** "Någon följer efter mig och vill mig illa."

**Alternativ tanke:** "Det är mer sannolikt att personen bara råkar gå bakom mig. Kanske hen har bråttom, eller så brukar hen alltid gå i snabb takt."



### Vilka känslor väcker den alternativa tanken?

Vad händer om du klarar av att ersätta den skadliga tolkningen med en alternativ tanke? Vilka känslor väcker den alternativa tanken?

T.ex. "Jag känner mig lättad. Ångesten upphör inte helt, men den lindras."

### Hur skulle den alternativa tanken påverka mitt beteende?

T.ex. "Även om jag fortfarande är rädd för att någon vill mig illa, så agerar jag inte utifrån den tanken. Jag fortsätter att gå dit jag var på väg."



### Hur stark är min upplevelse?

Hur stark och skadlig är upplevelsen på skalan 0–100 % när du klarar av att göra en alternativ tolkning?

T.ex. "Kanske 30 %. Jag har fortfarande lite ångest. Men jag klarar ändå av att göra som jag vill. Jag märker att det jag var rädd för, att skulle hända, inte sker."