

REGISTRERING AV NEGATIVE TANKER

Instruksjon: Når du merker en forverring i humøret ditt så spør deg selv: ”Hvilke tanker dukker opp akkurat nå? Skriv så ned tanken eller forestillingen så snart du kan i Automatiske Tanke Kolonnen.

Situasjon Beskriv: 1. Aktuell hendelse som vekker en ubehagelig følelse, eller 2. Tankerekke, dag-drømmer, eller minner som vekker ubehagelig følelse 3. Ubehagelige fysiske symptomer	Automatisk Tanke (r) 1. Skriv ned automatisk Tanke® som dukket opp like før følelsen(e) 2. Skriv ned hvor mye du Tror på tanken(e) fra 0-100%	Følelse(r) 1. Spesifiser trist, engstelig, sint etc. 2. Angi styrken på følelsen fra 0-100%	Revurdering 1. Skriv ned en alternativ og mer realistisk tolkning av situasjonen. 2. Angi hvor mye du tror på den alternative tolkningen fra 0-100%	Utfall 1. Angi hvor mye du tror på den automatiske tanken(e) nå, fra 0-100% 2. Navngi og angi styrken på følelsen du sitter igjen med nå, fra 0-100%

Spørsmål som kan hjelpe deg til å vurdere situasjonen i (1) Hva tyder på at denne tanken er sann? Ikke sann? (2) Finnes det en alternativ forklaring? (3) Hva er det verste som kan skje? Overlever jeg det? Hva er det beste som kan skje? Hva er det mest realistiske utfallet? (4) Hva skal jeg gjøre med det? (5) Hvilke konsekvenser har det at jeg tror på denne automatiske tanken? Hva kunne skje hvis jeg begynte å tenke annerledes? (6) Hvis _____ var i denne situasjonen og tenkte det samme som meg, hva ville jeg si til ham/henne.
(en venns navn)