

ARBETSMATERIAL TILL MODULEN

AGENDA

- Genomgång av hemuppgift
- Psykoedukation om hur våra tolkningar och vad vi uppmärksammar påverkar våra känslor och beteenden
- Övning i att identifiera negativa automatiska tankar
- Övning i att identifiera livsregler och villkorsantaganden
- Introducera och planera hemuppgift

ÖVNING I ATT IDENTIFIERA NEGATIVA AUTOMATISKA TANKAR

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
	Tankar:		Kort sikt:
	Känslor:		
	Kroppsliga reaktioner:		Lång sikt:

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatisk tanke	Automatisk reaktion Känsla/kroppslig reaktion.	Beteende Vad jag gör i situationen?
	Alternativ tanke	Alternativ reaktion Känsla/kroppslig reaktion.	Alternativt beteende

ÖVNING I ATT IDENTIFIERA LIVSREGLER OCH VILLKORSANTAGANDEN

En ytterligare övning består i att undersöka mer övergripande aktuella livsregler och villkorsantaganden.

Negativa automatiska tankar som är återkommande

Har jag några livsregler och villkorsantaganden som hindrar mig eller påverkar mig negativt? Hur är de i så fall formulerade? ("Jag måste ..." eller "om ... så ...")

Hur tror jag att jag har lärt mig dessa livsregler och villkorsantaganden? Har några specifika situationer eller människor gjort att jag skapat dem?

Hur får mina livsregler och villkorsantaganden mig att agera (kompensatoriska strategier)?

INTRODUCERA OCH PLANERA HEMUPPGIFT

Vilken tanke ska jag testa?	Hur ska jag testa tanken? Beskriv mitt planerade experiment (till exempel ge mig in i en situation som jag annars skulle undvika, eller bete mig på ett nytt sätt).	Vad tror jag kommer att hända?	Vad hände? Vad lade jag märke till? Hur stämmer mina resultat överens med mina förutsägelser?

Lärdomar och reflektioner:

Eventuell ytterligare hemuppgift: _____

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
	<p>Tankar:</p> <p>Känslor:</p> <p>Kroppsliga reaktioner:</p>		<p>Kort sikt:</p> <p>Lång sikt:</p>

Eventuell ytterligare hemuppgift: _____