

Vad jag behöver undersöka med hjälp av beteendeeexperiment

Ta en titt på det du skrev i steg 3, övningen *Hierarki av alternativa beteenden* på sidan 192. Du gjorde där en hierarki över saker du vill göra men som du samtidigt upplever som svåra att göra. Nu är det dags för dig att fortsätta att göra några av de saker du ännu inte har testat att göra. Börja återigen med de saker som står längst ner i hierarkin (som du inte redan har prövat att göra). Skriv upp tre av dem på raderna nedanför och planera för dem på samma sätt som du gjorde i det första experimentet på sidan 224, *Beteendeeperiment kring kropp, vikt eller utseende*.

1.
2.
3.

Välj en av dessa genom att ringa in numret, och undersök sedan vad som dyker upp när du närmar dig tanken på att faktiskt göra den här saken.

Vilka farhågor, antaganden, föreställningar producerar tankemaskinen kring det?

1.
.....
.....
.....

Kan du identifiera någon/några tankefällor i dessa antaganden och farhågor?

-
.....
.....
.....

Känner du igen det tankemaskinen producerar från "Radio missnöje med kroppen"?
Ringa in: Ja Nej

Om du gör som tanken föreslår och lockar till, vad leder det till?

-
.....

Fungerar det på sikt att göra så, leder det dig mot dina livsvärden och är det i linje med din nya självkänsla? Ringa in: Ja Nej

Vad väljer du att göra nu?

.....
.....

Hur kan du experimentera med att undersöka vad din direkta erfarenhet säger om detta?

.....
.....
.....
.....

När och var tänker du göra det?

.....
.....

Skriv in i din kalender.

Nu är det dags att experimentera. Gå vidare först efter att du har gjort det.

När du har gjort detta ska du skriva ner vilka slutsatser du nu drar av dessa beteendeeperiment.

.....
.....
.....
.....