

## Din 10-i-topp-lista över negativa tankar

---

När du har iakttagit dina tankar ganska mycket och sett samma gamla tankar komma tillbaka om och om igen märker du till slut att du inte nappar på kroken längre.

Att formulera dina välbekanta tankemönster i ord kan hjälpa dig att upptäcka dem när de dyker upp. Det gör att du kan säga: ”Aha, jag känner igen det här programmet. Det här är mitt ’jag står inte ut med chefen’-program eller mitt ’ingen förstår hur hårt jag arbetar’-program.” När du känner igen dina tankemönster och ser dem för vad de är får du också mera distans till dem. Så småningom kanske du ser de här välbekanta mönstren så klart att de inte längre väcker några känslor.

Se om du kan göra din egen 10-i-topp-lista över negativa tankemönster och program. Skriv ner de här gamla välbekanta ”skurkarna” här:

Program 1: \_\_\_\_\_

Program 2: \_\_\_\_\_

Program 3: \_\_\_\_\_

Program 4: \_\_\_\_\_

Program 5: \_\_\_\_\_

Program 6: \_\_\_\_\_

Program 7: \_\_\_\_\_

Program 8: \_\_\_\_\_

Program 9: \_\_\_\_\_

Program 10: \_\_\_\_\_

Det går bra att ha den här uppgiften som ett fortgående projekt under de kommande veckorna – och du måste inte hitta tio stycken!