

Instruktioner: Beskriv den inledande situationen (till exempel bungyjump), den tanke som dyker upp (till exempel »jag kommer att göra mig illa«) och den känsla som är förknippad med den tanken (till exempel rädsla). Undersök därefter den tanke som dyker upp på nivå två när du har den känslan. Du skulle till exempel kunna tänka »jag är en fegis« eftersom du är rädd. Undersök sedan känslan som är förknippad med denna tanke (till exempel förlägenhet).

Situation (till exempel bungyjump)	Tanke 1 om situationen (till exempel »jag kommer att göra mig illa«)	Känsla 1 inför tanken (till exempel rädsla)	Tanke 2 om känsla 1 (till exempel »jag är en riktig fegis«).	Känsla 2 inför tanke 2 (till exempel förlägenhet)

Figur 1.3 Registrering av tankar och känslor på nivå ett och två.
Från *Känslor och psykoterapi – Från forskning till behandling* av Stefan H. Hofmann. © 2016 The Guilford Press, 2019 Natur & Kultur. Kopiering tillåten för personligt bruk och för användning i psykoterapi med individuella klienter.