



STRESS OCH TANKAR



Skriv ner

- Identifiera och skriv ner dina negativa tankar
- Fråga dig själv om tanken är sann. Vilka bevis finns för och mot?
- Finns det andra alternativ eller sätt att se på saken?
- Hur skulle du se på det om det handlade om en vän?
Hur kommer du se på det om 10 år?
- Försök att skapa en ny, mer stöttande tanke
- Öva på att möta din gamla tanke med den nya. Det kan vara svårt i början, men blir lättare med tiden.

Övning gör att du kommer förändra ditt
tankemönster över tid!