

NEGATIVE AUTOMATISKE TANKER

I mange situasjoner kan vi registrere at det dukker opp en vond eller ubehagelig følelse i oss, uten at vi helt vet hvorfor. Dersom vi prøver å huske hva vi tenkte før følelsen kom, vil vi av og til få frem bruddstykker av våre automatiske tanker. Disse tankene er ofte korte, de kan være enkeltord eller enkeltsetninger, og ofte er de uklare eller usammenhengende. De maler ofte igjen og igjen i vår ubevissthet, og vi bruker ofte å regne dem som umotsigelige sannheter, enda så kategoriske og ubegrunnede som de av og til kan være.

Hvilke automatiske tanker vi bruker, og hvor sterke de er, varierer sterkt fra person til person. De betyr mye for vår personlighet og vår mentale helse, og dersom vi kan få tak i de som påvirker oss mest, har vi en mulighet for å jobbe med oss selv på en konkret og konstruktiv måte.

Her er en samling følelser, og mulige tanker som ligger bak. Sett kryss ved dem du tror har størst betydning for deg, og skriv dem gjerne litt om eller lag nye, slik du tror du selv formulerer dem når du tenker. Neste trinn kan være å analysere om disse tankene er så sanne som de føles.

Følelse:	Tanke:			
Engstelig	Noe galt kommer til å skje	Jeg har ikke kontroll	Man kan aldri vite	
Redd	Livet mitt er i fare	Alt jeg har strevet for kan bli ødelagt	Jeg kan ikke forsvare meg	
Urolig	Livet er usikkert	Jeg har ikke oversikt		
Nervøs	Jeg kommer ikke til å få det til	Før eller siden går det galt	Det er best å ikke ta sjanser	
Sykdomsangst	Jeg kommer til å bli syk	Kroppens signaler må man ta på alvor	Det er viktig å være forberedt	
	Jeg kommer aldri til å bli bra	Jeg har symptomer på alvorlig sykdom	Jeg er redd for å dø	
Panikk	Jeg kommer til å bli utsatt for en ulykke	Jeg klarer ikke kontrollere angsten		
Stresset	Jeg må gjøre alt som kreves av meg	Hvis jeg slapper av, går det galt	Jeg har så mye ansvar at jeg kan ikke hvile	
Prestasjonsangst	Jeg kan ikke svikte	Jeg må ikke gjøre feil		
Motløs	Jeg klarer ikke det jeg burde	Jeg greier det aldri	Hvorfor kan jeg aldri lykkes	
Fortvilet	Jeg føler meg så hjelpeløs	Det må skje en forandring	Livet mitt er bare rot	
Såret	Jeg blir ikke tatt hensyn til	Ingen forstår meg	Jeg er et offer	
Brydd	Jeg dummer meg ut stadig vekk	Jeg gjør flere tabber enn de fleste	Jeg er redd for å stikke meg ut	
Tappet for energi	Jeg kommer liksom ikke i gang	Jeg tror ikke jeg greier mer	Jeg greier ikke samle meg om noe	
Trist	Livet mitt er ikke slik jeg ønsker det skal være	Jeg er ikke noe tess		
Deprimert	Ingen ting gleder meg lenger	Jeg holder ikke ut lenger	Jeg er ikke verdt noe	
	Jeg er en liten, uvesentlig person	Jeg er ikke så bra som andre		
	Jeg har en mørk fremtid	Jeg kan ikke fullføre noen ting	Jeg duger ikke	
Ensom	Jeg faller ofte utenfor	Jeg stoler ikke på andre	Ingen liker meg	
Usikker	Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre	Jeg stoler ikke på meg selv	Det må være noe galt med meg	
Mislykket	Jeg er ikke pen nok	Jeg er ikke flink nok	Jeg er så svak	
	Jeg er ikke bra nok	Jeg skammer meg over meg selv		
	Jeg skulle ønske jeg var et bedre menneske	Jeg er så skuffet over meg selv	Jeg skulle ønske jeg var mer som ham/henne	
	Jeg svikter hele tiden	Jeg er for tykk, tynn, kort, lang,	Jeg er ikke fornøyd med kroppen min	
	Jeg er en taper	Jeg hater meg selv	Jeg skulle ønske jeg kunne forsvinne	
Skamfull	Jeg gjør mye galt	Jeg klarer ikke gjøre ting riktig	Jeg har skuffet andre	
Sint	Jeg blir dårlig behandlet	Verden går i mot meg	Jeg har ingen muligheter til å ordne opp	
Irritabel	Jeg vil være i fred	Jeg vil ut av dette	Jeg er i en låst situasjon	