

Øvelsesskema



Automatiseret negativ – positiv tanke

Fase 1: Find de modsatte ord af ti tanker og følelser, der falder dig ind, og placér dem i skemaet:

(Sorg / glæde... sort / hvid... mørk / lys... ked af det / glad... osv.)

Negativ:

Positiv:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Jo mere du øver dig, når du ikke er kapret og sidder i en automatisk negativ „grøft“, desto nemmere vil du have ved at ændre dig fra at være automatisk negativ tænkende til at blive automatisk positiv tænkende.

- I skemaet herunder skriver du i første felt situationen med få eller et enkelt ord. Bliv lidt i billedet, så du rigtigt mærker din reaktion.
- Skriv nu i det næste felt din automatiske negative tanke.
- Mærk energiflowet i din krop. Bliver du tappet eller fyldt op af tung eller let energi.
- Forestil dig nu den modsatte og positive tanke, og skriv den ned. Lad den lige rodfæste sig.
- Mærk energiflowet i din krop. Bliver du tappet eller fyldt op af tung eller let energi?

Situationen: _____

Negativ tanke: _____

Energiflow i kroppen: _____

Positiv tanke: _____

Energiflow i kroppen: _____

Fortsæt så længe, du har lyst. God fornøjelse!