



Hugsanir og tilfinningar

Þú þarft að uppgötva meira um sjálfvirkar, neikvæðar hugsanir þínar og þau áhrif sem þær hafa á þig.

Fylltu út dagbókina alla næstu viku í hvert sinn sem þú finnur fyrir sterkri, neikvæðri og „áleitinni“ hugsun eða ef þú finnur fyrir sterkri, óþægilegri tilfinningu. Skriðu niður eftirfarandi þegar þetta gerist:

- Dagsetningu og tíma.
- Útskýrðu hvað var að gerast, hver var þarna og hvenær og hvar þetta gerðist.
- Hvaða hugsanir komu fram? Hvað þaut í gegnum huga þinn á þessum tíma? Skriðu nákvæmlega niður hugsanir þínar og ekki verða vandræðalegur yfir því!
- Hvernig leið þér?

Ekki hafa áhyggjur af stafsetningu eða frágangi. Ef þú manst eða getur lesið það sem þú skrifaðir skiptir annað ekki máli.



Tilfinningar og hugsanir

Dagsetning og tími	Aðstæður Hvað, hvar, hvenær og hverjir?	Hugsanir Hverjar voru „áleitnu“ hugsanirnar?	Tilfinningar Hvernig leið þér?



„Áleitnu“ hugsanirnar mínar

Alla næstu viku skaltu fylgjast vel með neikvæðu, „áleitnu“ hugsununum þínum og skrifa niður þær þrjár sem oftast koma fram í tengslum við eftirfarandi:

Sjálfan þig

1

2

3

Það sem þú gerir

1

2

3

Framtíð þína

1

2

3

Góðar hugsanir um mig sjálfan



Fylltu inn í hugsanablöðurnar með því að skrifa eða teikna þær fallegu eða góðu hugsanir sem þú hefur um sjálfan þig.

Góðar hugsanir um framtíð mína



Fylltu inn í hugsanablöðurnar með því að skrifa eða teikna þær fallegu eða góðu hugsanir sem þú hefur um framtíð þína.

Óþægilegar hugsanir um sjálfan mig



Fylltu inn í hugsanablöðurnar með því að skrifa eða teikna þær óþægilegu hugsanir sem þú hefur um sjálfan þig.

Áhyggjur af því sem ég geri

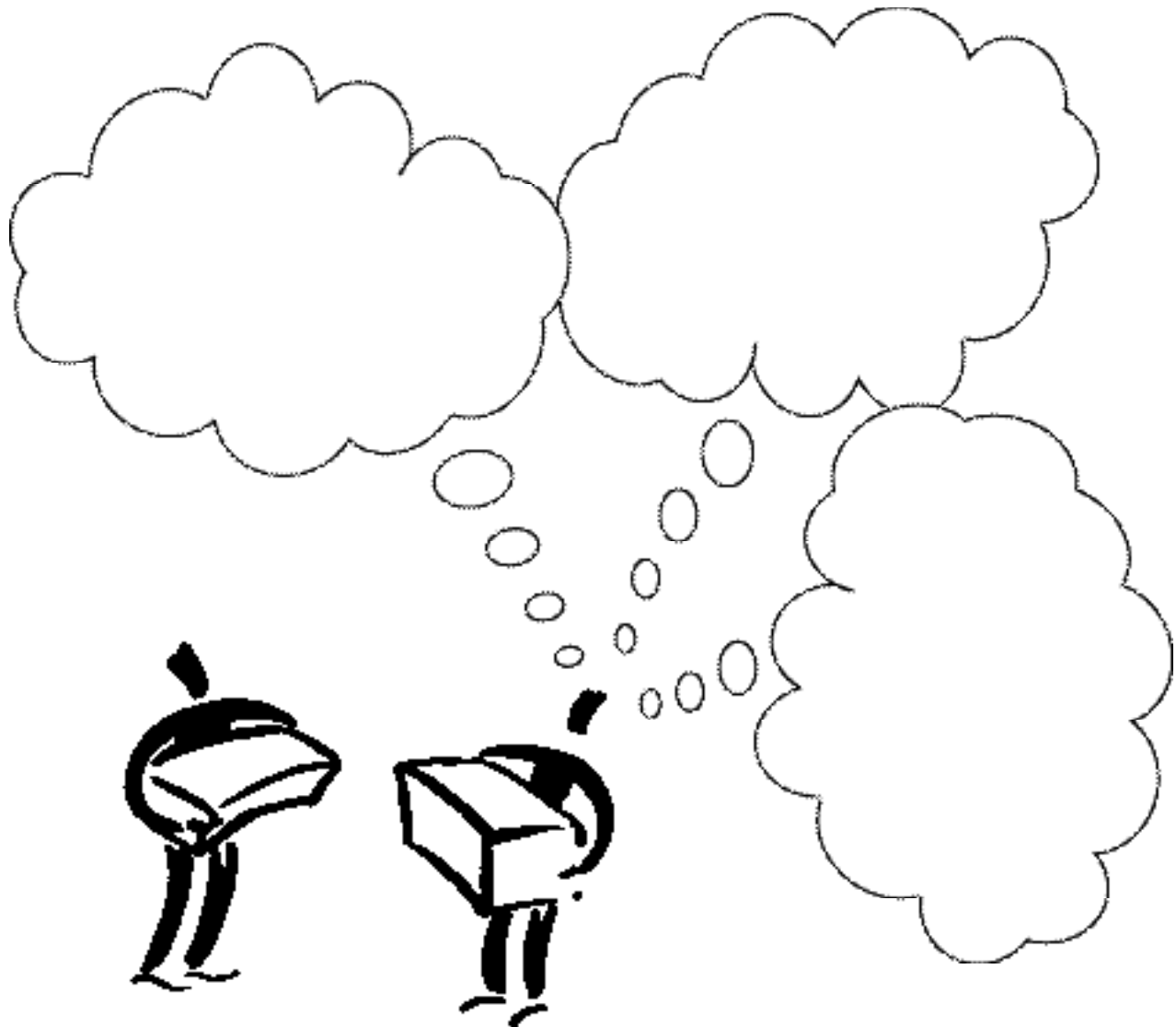


Fylltu inn í hugsanablöðurnar með því að skrifa eða teikna hugsanir um það sem þú gerir og veldur þér áhyggjum.



Hvað eru þau að hugsa?

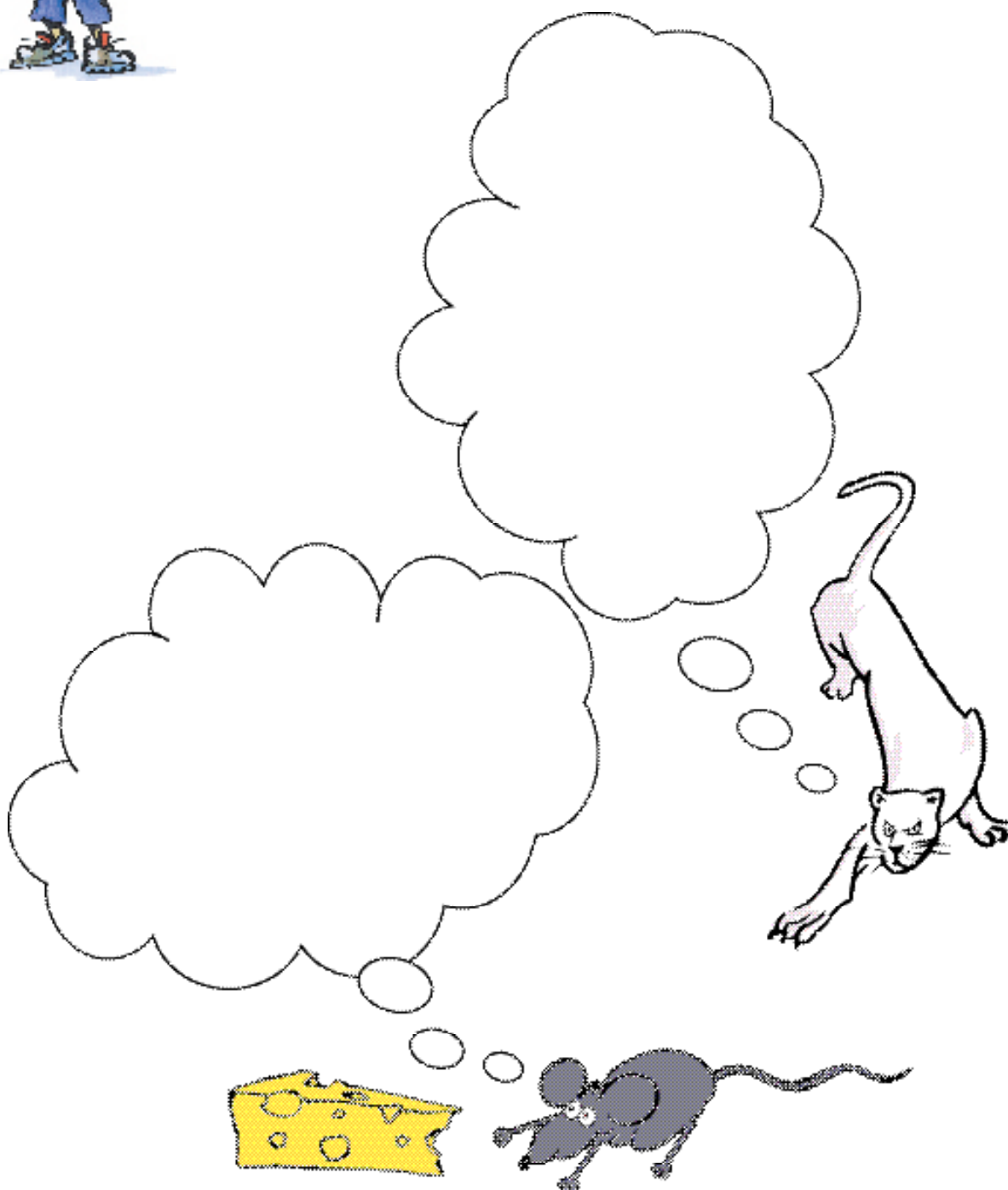
Fylltu inn í hugsanablöðurnar með því að skrifa eða teikna það sem þetta fólk gæti verið að hugsa.





Hvað eru þau að hugsa?

Fylltu inn í hugsanablöðurnar með því að skrifa eða teikna það sem kötturinn og músin gætu verið að hugsa.





Hvað er hann að hugsa?

Fylltu inn í hugsanablöðurnar með því að skrifa eða teikna það sem maðurinn gæti verið að hugsa.





Hvað er hann að hugsa?

Fylltu inn í hugsanablöðurnar með því að skrifa eða teikna það sem kötturinn gæti verið að hugsa um hundinn.

