

Å utfordre tankene våre

Negative automatiske tanker (NAT) er automatiske tanker som dukker opp i hodet ditt, og som vanligvis ikke er fakta, men lette å tro på, og de kan lure deg. De er ikke- hjelpsomme tanker som kan få deg til å føle deg dårlig. Vi trenger å utfordre disse tankene, og dette skjemaet kan brukes til dette.

Den negative automatiske tanken (NAT) jeg vil utfordre:

Spørsmål 1

Hva er bevisene for denne NAT?

Hva er bevisene mot denne NAT?

Spørsmål 2

Hva er en alternativ, mer balansert tanke?

Spørsmål 3

Gjør jeg noen tankefeil?

1. Alt eller ingenting - tenkning

2. Å trekke konklusjoner for fort – "Tankelesing" eller "Å forvente det verste"

3. Overgeneralisering eller Katastrofetenkning

4. "Jeg bør, jeg må og jeg burde"

5. Skyld på seg selv

Originalversjon: Chrissie Verduyn, Department of Clinical Psychology, Central Manchester & Manchester Children's University Hospitals NHS Trust

Oversatt av Jon Fauskanger Bjåstad, med tillatelse, 2008 – www.katsiden.no