

## Övning: särskilja situation, tankar och känslor.

Den här övningen är till för att bli bättre på att skilja på vad som är situationer, tankar och känslor. Ofta blandar man ihop dessa. Läs vid varje punkt och ange vilket svarsalternativ du tycker passar bäst. De tre första är exempel.

- |   | _____ känsla _____    |
|---|-----------------------|
|   | _____ Situation _____ |
|   | _____ Tanke _____     |
| 1. Nervös                               | _____                 |
| 2. Hemma                                | _____                 |
| 3. Jag kommer inte att klara av det här | _____                 |
| 4. Ledsen                               | _____                 |
| 5. Pratar i mobilen med en vän          | _____                 |
| 6. Irriterad                            | _____                 |
| 7. Cyklar                               | _____                 |
| 8. Jag kommer alltid känna så här       | _____                 |
| 9. I skolan                             | _____                 |
| 10. Jag håller på att bli tokig         | _____                 |
| 11. Förbannad                           | _____                 |
| 12. Jag duger inte                      | _____                 |
| 13. Kl 16.00.                           | _____                 |
| 14. Något hemskt kommer att hända       | _____                 |
| 15. Inget går någonsin bra              | _____                 |
| 16. Besviken                            | _____                 |
| 17. Jag kommer aldrig över det här      | _____                 |
| 18. Sitter på en restaurang             | _____                 |
| 19. Jag har ingen kontroll              | _____                 |
| 20. Jag är ett enda stort misslyckande  | _____                 |
| 21. Pratar med min mamma                | _____                 |
| 22. Hon är hänsynslös                   | _____                 |
| 23. Nedstämd                            | _____                 |
| 24. Jag är en stor förlorare            | _____                 |
| 25. Skyldig                             | _____                 |
| 26. Hemma hos grannen                   | _____                 |
| 27. Jag håller på att få hjärtinfarkt   | _____                 |
| 28. Jag har blivit utnyttjad            | _____                 |
| 29. Ligger i sängen och försöker sova   | _____                 |
| 30. Det här kommer inte att fungera     | _____                 |
| 31. Skamsen                             | _____                 |
| 32. Jag kommer att förlora allt         | _____                 |
| 33. Panik                               | _____                 |