

Konkret situation: \_\_\_\_\_

Find en helt konkret situation (fx "den dag hvor jeg planlagde juleaften med min mor i telefonen.....". Brug ikke generaliseringer som fx "når jeg snakker med min mor, sker der altid det at....")

1) Jeg følte/føler \_\_\_\_\_  
(Skriv de følelser du havde i situationen)

overfor \_\_\_\_\_  
(Skriv navn på den anden part fx mor/samfundet/universet)

fordi \_\_\_\_\_  
(Her skriver du hvad det var den anden part gjorde, som gav dig den følelse. Fx "Min mor afviste mig")

\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_ burde \_\_\_\_\_  
(fx Mor)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jeg har/havde brug for at \_\_\_\_\_  
(hvad havde du brug for fra den anden part i situationen?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_ er/var \_\_\_\_\_  
(fx mor) (her skriver du alle de tillægsord, som du følte passede i situationen, fx

\_\_\_\_\_

egoistisk, ligeglad, upassende, vred, skuffet, tarvelig osv)

4) Jeg vil råde \_\_\_\_\_ til \_\_\_\_\_  
(fx mor)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

5) Jeg ønsker aldrig igen at opleve \_\_\_\_\_

(Hvad er det ved denne situation, som du aldrig ønsker at

---

opleve igen?)

---

---

---

**Gennemgå 1 - 5 med følgende spørgsmål:**

---

- A) Er det sandt?
  - B) Kan jeg være fuldstændig sikker på, at det er sandt?
  - C) Hvordan reagerer jeg med tanken? (Skriv ned)
  - D) Hvordan ville jeg reagere, hvis jeg ikke havde tanken? (skriv ned)
  - E) Kan jeg finde nogen stressfri grunde til at beholde tanken?
- 

**Gennemgå derefter 1 - 5 med "turnarounds" dvs. vend sætningerne rundt på følgende 3 måder:**

---

- A) Overfor mig selv. Dvs. "Min mor afviser mig" bliver til "jeg afviser mig"
- B) Overfor den anden. Dvs. "Min mor afviser mig" bliver til "jeg afviser min mor"
- C) Overfor indholdet. Dvs. "Min mor afviser mig" bliver til "min mor afviser mig ikke"

**Meditér på hver turnaround og find et eksempel på, hvordan dette også er sandt i den konkrete situation.**

---