

Vår hjärna producerar mängder med olika tankar precis hela tiden. Många av de tankarna är bra, nödvändiga och hjälper oss framåt. Men ännu fler har en förmåga att lägga krokben för oss eftersom de istället berättar saker för oss som inte har med sanningen att göra.

Nu ska du få i uppgift att under veckan som kommer fundera över dina egna tankar och vad de försöker berätta för dig. Vilka saker säger din hjärna till dig? Här får du lite hjälp på traven med några exempel.

- **Regler** – att sätta upp särskilda regler för vårt liv, vårt arbete och våra relationer. Till exempel: "Jag måste vara smal för att bli accepterad." eller "Jag kan inte gå ned i vikt, så det är ingen idé att försöka."

Mina exempel på regler:

- **Skäl eller ursäkter** – om vi smälter ihop med skäl till varför vi inte borde eller kan förändras – hindras vi ofta i vår utveckling. Till exempel: "Jag har en sjukdom/kemisk obalans/missbruk som gör det omöjligt för mig att klara detta." "Det är alldeles för stressigt just nu."

Mina exempel på skäl eller ursäkter:

- **Omdömen** – du dömer hela tiden. Beteenden är bra eller dåliga, saker är farliga, tankar är hemska och du är skicklig eller misslyckad. Till exempel: "Ångest är farligt." "Jag är så dålig". "Jag klarar inte att misslyckas en gång till."

Mina exempel på omdömen:

- **Det förflutna** – spökar för många av oss. Antingen är det positiva tillfällen som vi saknar "den gamla goda tiden" eller så är det gamla oföretter eller missade chanser vi åltar "Varför vågade jag inte satsa på en utbildning?!"

Mina exempel på spöken från det förflutna:

- **Framtiden** – är det lätt att fastna i. Oro över saker som kan hända, både små och stora katastrofer. Eller tankar om ett bättre liv – ”Om jag bara vore smal så skulle jag vara lycklig.”
Mina exempel på framtids tankar:

- **Jag-beskrivning** – vilka etiketter sätter du på dig själv? ”Jag är omöjlig att tycka om” ”Jag är ful” ”Jag är ingenting utan mitt jobb”.
Mina exempel på jag-beskrivningar:
