

Losaðu þig við rangar skoðanir !

Áður en þú getur umbreytt neikvæðum hugsunum og tilfinningum, þarft að verða meðvitaðuð/aður um þau, svo hér hefur þú listi af viðhorfum sem þú gætir þurft að uppfæra!

Skref 1

- Þegar ég er undir þrýstingi þá
- Mér finnst ég oft sekur um
- Þegar gerist, stressast ég og upplifi ég
- Minn mesti veikleiki er
- Ég er alltaf að reyna að koma í veg fyrir að gerist.
- Þegar óvænt gerist þá
- Ég reyni alltaf að
- Stærsta hindrunin í vegi fyrir því að ég elska og samþykki sjálfa/n mig er
- Það sem ræður minni hegðun er
- Ég er hræddur um að
- Ég leita alltaf samþykkis (alltaf/aðallega/oftast/stundum)
- Algengasta neikvæða/óþægilega tilfinningin mín er.....
- Tilfinningin sem mér líkar verst við er
- Ég þarf að læra að

Hamingjuóskir – þetta var hugrekki!

Skref 2

Nú þegar þú hefur skráð þínar röngu skoðanir, byrjaðu aftur upp á nýtt og skrifaðu núna hvernig þú myndir vilja hafa þetta. Til dæmis:

Þegar ég er undir þrýstingi fer ég í paník

...verður að

Þegar ég er undir þrýstingi hugsá ég um stöðuna í rólegheitum og bið um aðstoð.