

## Utmana negativa automatiska tankar

**1. Negativ automatisk tanke**

**2. Hur mycket tror du på tanken? (0–100)**

**3. Känslor (Vilka känslor hade du i situationen? Skatta styrkan i var och en av dessa känslor från 0 till 100.)**

**4. Mina bevis (Precisera det resonemang som ligger bakom din tanke. Vilka bevis har du för att tanken stämmer?)**

**5. Motbevis (Vilka argument talar emot din tanke? Använd de strategier du lärt dig för att ifrågasätta automatiska tankar.)**

**6. Tankefällor (Innehåller din negativa automatiska tanke exempel på någon tankefälla? Vilken/vilka?)**

**7. Alternativ tanke (Finns det någon balanserad/mer realistisk tanke som summerar bevisen för och emot?)**

**UTFALL 8. Känslor (Skriv på nytt ned känslorna från punkt 3 ovan. Lägg också till eventuella nya känslor som kommit upp. Skatta styrkan i var och en av dessa känslor från 0 till 100.)**

**9. Hur mycket tror du nu på din negativa automatiska tanke? (0–100)**