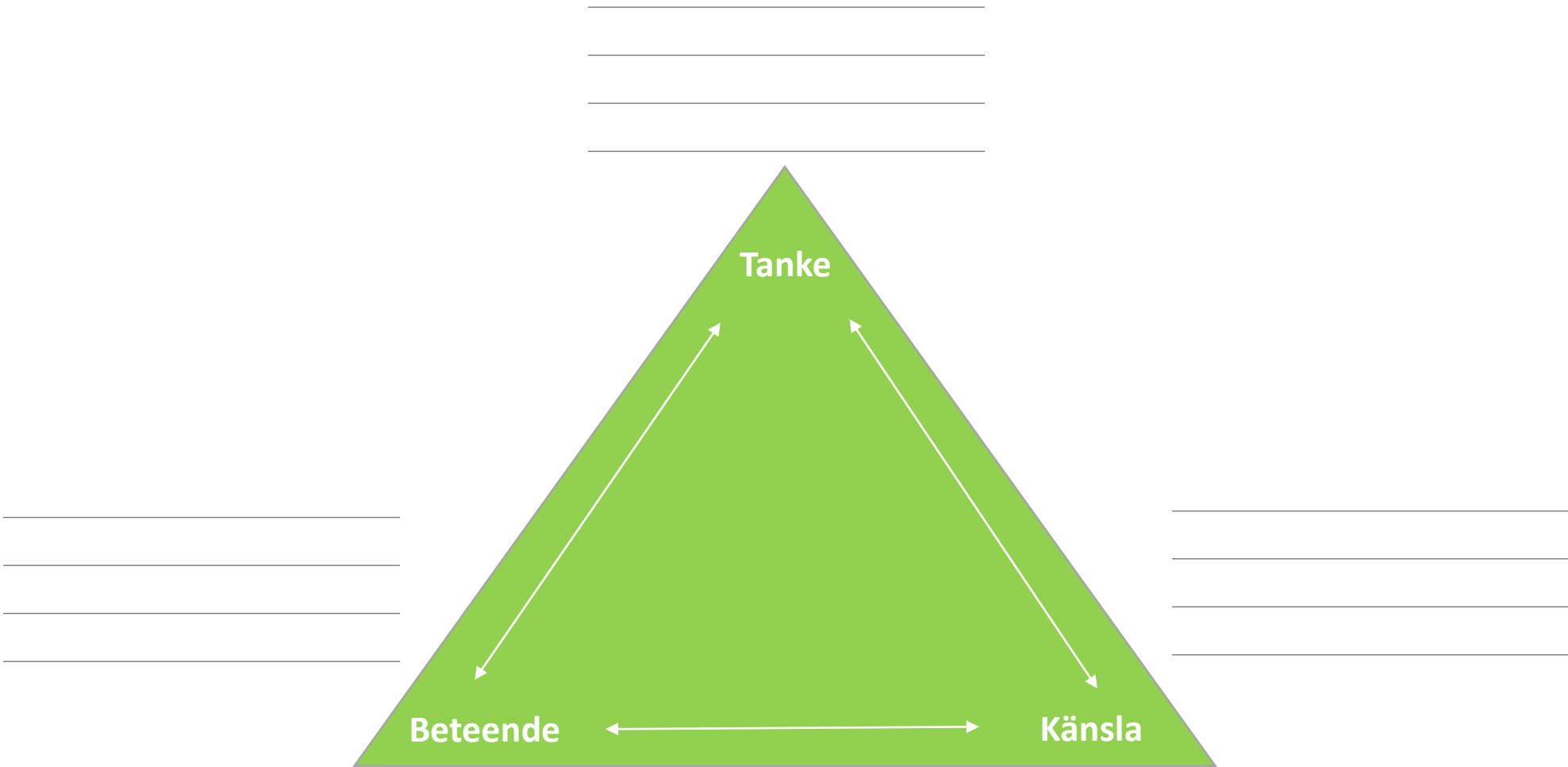




KBT Triangeln

KBT - triangeln kan användas som verktyg för att förstå hur våra kognitiva scheman fungerar, med andra ord hjälper den oss att förstå våra tankemönster och reaktioner till den. Vi styrs till mycket av automatiska tankar, handlingar och känslor som uppkommer utan att vi är särskilt medvetna om dem. Genom övningen får du insyn i hur dina automatiska reaktioner fungerar för att du sedan kan börja justera dem där du ser behov. Övningen går ut på att skriva ner en reaktionskedja vid ett satt tillfälle; skriv ner i följd vad som började reaktionen (tanke, känsla eller handling) och vilka händelser följde efter. Du kan börja i vilken ordning som helst och åt vilket håll som helst.





KBT Triangeln

KBT - triangeln kan användas som verktyg för att förstå hur våra kognitiva scheman fungerar, med andra ord hjälper den oss att förstå våra tankemönster och reaktioner till den. Vi styrs till mycket av automatiska tankar, handlingar och känslor som uppkommer utan att vi är särskilt medvetna om dem. Genom övningen får du insyn i hur dina automatiska reaktioner fungerar för att du sedan kan börja justera dem där du ser behov. Övningen går ut på att skriva ner en reaktionskedja vid ett satt tillfälle; skriv ner i följd vad som började reaktionen (tanke, känsla eller handling) och vilka händelser följde efter. Du kan börja i vilken ordning som helst och åt vilket håll som helst.

Exempel

A. "Jag borde städa hemma"

D. "Om jag börjar med köket..."

B. Jag städar inte för det känns tråkigt

E. Jag städar köket

C. Jag känner mig dålig av att
nedprioritera städningen

F. Jag **mår bra** av att ha ett städat kök

