

---

## TILRETTELEGGERS GUIDE

---

**Bruk følgende fire spørsmål og underspørsmål til å undersøke en stressende overbevisning – for eksempel “Moren min er ikke glad i meg” (Noen av underspørsmålene vil muligens ikke passe)**

### 1. Er det sant?

*(Lukk øynene, vær stille og gå dypt mens du kjenner etter svaret.  
Hvis svaret er nei, kan du fortsette med spørsmål 3)*

### 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?

- Kan du vite mer enn Gud/virkeligheten?
- Kan du helt sikkert vite hva som i det lange løp er best for han/henne/deg?
- Kan du helt sikkert vite at du ville bli lykkeligere hvis du fikk det du ville ha?

### 3. Hvordan reagerer du når du tenker denne tanken? (Når du tror på denne tanken?)

- Hva føler du i kroppen din når du tror på denne tanken? Hvor dypt går følelsen? Beskriv det.
- Hvilke bilder får du opp når du tror på denne tanken? Vær stille og legg merke til dem.
- Når dukket denne tanken opp for første gang?
- Hvordan behandler du andre når du tror på denne tanken? Hva sier du til dem? Hva gjør du? Hvem angriper du, og på hvilken måte? Vær konkret.
- Hvordan behandler du deg selv når du tror på denne tanken? Er det her misbruk kommer inn, og du føler behov for mat, alkohol, kredittkortet, fjernkontrollen til tv-en? Får du selvdestruktive tanker? Hva slags?
- Hvordan har du levd som følge av at du trodde på denne tanken? Vær konkret. Lukk øynene, og se for deg hvordan livet ditt har vært.
- Gir denne tanken stress eller fred i livet ditt?
- Hvor vandrer tankene dine når du tror på denne tanken?  
*(Skriv ned alle underliggende overbevisninger og undersøk dem senere.)*
- Hvem bryr du deg med når du tenker denne tanken?
- Hva får du ut av å holde fast ved denne overbevisningen?
- Kan du finne en fredelig grunn til å beholde tanken?
- Hvilke forferdelige ting regner du med ville skje hvis du ikke trodde på denne tanken?  
Skriv ned den forferdelige tanken, og snu den rundt til det motsatte og sjekk for deg selv – er det motsatte like sant eller sannere?

### 4. Hvem ville du være uten denne tanken?

- På hvilken måte ville livet ditt være annerledes hvis du ikke trodde på denne tanken? Lukk øynene og forestill deg livet ditt uten den.
- Forestill deg at du møter den personen for første gang uten denne tanken inni hodet ditt. Hva ser du?
- Hvem er du *akkurat nå*, mens du sitter her uten den tanken?

### Snu tanken rundt.

*(Utsagn kan snus til deg selv, til den andre, til det motsatte, og til “min tenkemåte”, avhengig av hvordan det passer. Finn minimum tre oppriktige eksempler i livet ditt hvor hver helomvending er like sann eller sannere enn det opprinnelige utsagnet.)*

- Hvis du levde ut helomvendingen, hva ville du gjøre eller hvordan ville livet ditt være annerledes?
- Kan du se noen andre helomvendinger som virker like sanne eller sannere?