

---

## UNDERSØK DINE OVERBEVISNINGER

---

*Bruk følgende fire spørsmål og underspørsmål til å undersøke en stressende overbevisning – for eksempel “Jeg må være snill” (Noen av underspørsmålene vil muligens ikke passe)*

1) Er det sant? (*Lukk øynene, vær stille og gå dypt inn i deg selv 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 virkelig være sikker på at det er sant?

---

3) Hvordan reagerer du når du tenker denne tanken? Når du tror på denne overbevisningen?

Hva føler du i kroppen din når du tror på denne tanken? Hvor dypt går følelsen? Hvordan er pusten?

---

---

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.)*

Hva oppnår du ved å holde fast ved denne overbevisningen? \_\_\_\_\_

Kan du finne en fredelig grunn til å beholde tanken? \_\_\_\_\_

Hva er det verste som kunne skje hvis du ikke lenger tror på denne tanken? \_\_\_\_\_

---

---

---

Skriv ned hva det verste ville ha vært. Og hvis det ligger en ny overbevisning der så spør hva er det verste som kan skje hvis det skjedde. Hvis det da dukker opp en ny overbevisning så undersøker du denne, eller så snur du den bare rundt. Og stiller deg spørsmålet: "Er det motsatte like sant eller sannere?"

**4) Hvordan vil livet mitt være hvis jeg ikke lenger tror på denne overbevisningen? Hvordan vil mitt forhold til andre være hvis jeg ikke tror på denne overbevisningen? Hvem ville jeg ha vært uten denne tanken?**

På hvilken måte ville livet ditt være annerledes hvis du ikke tror på denne tanken? Lukk øynene og forestill deg livet ditt uten overbevisningen. \_\_\_\_\_

---

---

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.** (*Overbevisningen kan snus til det motsatte og til noe helt nytt som føles mer sant.*)

---

---

---

---

---

Hvis du lever 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?

**Jeg ser frem til neste gang** \_\_\_\_\_

Jeg er hjelpsløs i forhold til \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---