KBT Struktur
Psykologteam AB
Stabilitet - Trygghet - Kompetens

Övning: Att föreställa sig belöning

Instruktioner del 1
Skatta din sinnesstämning (0-10; 0=mycket negativ och 10=mycket positiv) _____

Tänk igenom de kommande två veckorna, och identifiera en situation som väcker blandade känslor. Det kan till exempel vara någonting som känns intressant, spännande, meningsfullt eller viktigt - men samtidigt förknippat med farhågor, osäkerhet, oro eller stress. Ta gärna din kalender till hjälp.

Aktivitet: _____

Skriv en detaljerad beskrivning av hur händelsen får bästa tänkbara utfall.
Skriv "utifrån dina ögon" som om det händer just nu (presens).
Skriv så levande och detaljerat som du kan. Inkludera dina tankar, känslor, sensationer och handlingar.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Skatta din sinnesstämning (0-10; 0=mycket negativ och 10=mycket positiv) _____

Ta en paus och återkom dagligen till del 2.

KBT Struktur
Psykologteam AB
Stabilitet - Trygghet - Kompetens

Instruktioner del 2

Skatta din sinnesstämning innan du föreställer dig.

-

Läs din beskrivning i del 1, och föreställ dig det du skrivit i ditt medvetand, så verkligt och levande som du kan.

Om du börjar tänka på något annat eller negativt, lägg märke till det och kom tillbaka till att fokusera på att föreställa dig det scenario du beskrivit.

-

Skatta din sinnesstämning efteråt

Skriv ner vilka positiva känslor du upplevde under övningen

Bra jobbat! Dina ansträngningar stärker på sikt ditt belöningssystem och tillgången till positiva känslor.

Övningslogg

Dag	Sinnesstämning före (0-10)	Sinnesstämning efter (0-10)	Hur levande? (0-10)	Positiva känslor?
Måndag	*2*	*4*	*6*	*glädje, lättnad*