

Øvelser på omprogrammering av tanker

Dette arbeidsarket om omprogrammering av negative tanker kan hjelpe deg med:

- Å bli mer bevisst på hvilke situasjon som gjør at du føler deg frustrert, sint, trist eller hva som gir deg skyldfølelse.
- Øve på å omprogrammere dine negative tanker til positive. Hvis du øver på å omstille tankene fra vonde negative tanker, så vil kanskje ikke smertene oppfattes i samme intense grad.
- Snakk med legen din om å vurdere psykolog og/eller psykomotorisk fysioterapi.

Start med å lese eksemplene under, så bruker du 4 trinns- metoden og fyller ut din egen erfaring.

Trinn 1	Trinn 2	Trinn 3	Trinn 4
Identifiser situasjonen som forårsaker negative tanker	Beskriv dine negative tanker	Beskriv dine følelser	OMPROGRAMMER tankene dine
Jeg har ikke vasket huset på flere uker, selv om jeg bare går hjemme hele dagen, det gjør rett og slett for vondt.	Jeg er en forferdelig kone. Jeg kan ikke gjøre noe lenger. Min mann vil bli sur på meg. Alle synes sikkert jeg er lat.	<ul style="list-style-type: none"> • Skyldfølelse • Verdiløs • Angst • Deprimert • Lat 	<p>Det er ikke min feil at jeg har fått fibromyalgi og det betyr ikke at jeg er en dårlig kone.</p> <p>Der er mange ting jeg KAN gjøre uten hjelp, men husvask er ikke en av dem.</p> <p>Hvis jeg forklarer smerten og følelsene til min mann og spør om hjelp, så vil han forstå.</p>

Eksempel

Trinn 1	Trinn 2	Trinn 3	Trinn 4
Identifiser situasjonen som forårsaker negative tanker	Beskriv dine negative tanker	Beskriv dine følelser	OMPROGRAMMER tankene dine