



# Tankekedja

från 29 sidor mot oro av Kerstin Jeding  
Albert Bonniers förlag 2010

Ibland har man en invand tankekedja (eller ältandekedja), som man känner igen som vilken gammal bekant som helst. Har du någon sådan? När du har negativa eller oroliga tankar, vad brukar du trösta eller uppmuntra dig själv med för tankar då? Leta efter dina egna vanliga motargument, trösteord, uppmuntrande fraser, positiva mantran, sannolikhetsanalyser eller påminnelser om tidigare framgångar. Vilka tankar dyker sedan upp som ett svar på din egen tröstetanke eller uppmuntran? Rita in i figuren hur en av dina egna tankekedjor kan, eller skulle kunna, se ut.

*Tips på hur du kan hantera dina tankekedjor finns i kapitel 10 i 29 sidor mot oro.*

