

Protokoll för Negativa Tankar - PNT

Datum	A Situation Vad? Vem? När? Var?	B Automatiska Tankar/Bilder Vad for genom mitt huvud? Vad sade detta om mig/ andra/omvärlden? Vilken tanke var jobbigast? Hur sann kändes den tanken? (0-100%)	C Känslor** och kropp Vad kände jag? Hur starkt? (0-100%) Hur kändes det i kroppen? Koppla känslor med tankar.	Beteende Vad gjorde jag och vad blev det för resultat (på kort och lång sikt)?	Hälsosamma tankar och beteenden* Tankefällor? Vilka? Bevis för- och emot den jobbigaste tanken. Vad var det mest sannolika som kunde hända? Rita en ”orsakspaj”. Formulera en hälsosam tanke (0-100% trovärdig). Hur stark är min känsla efter den här diskussionen (0-100%)?*

i* **Frågor för att skapa hälsosamma beteenden** Vilket beteende vore vettigast enligt min syn på det nu? Vad ville jag uppnå och vad kunde jag göra? Vad behövde jag i den här situationen för att må bra?

****Grundkänslor:** Ilska, rädsla, ledsen, avsky/avsmak, förakt, skam/skuld, glädje