

Skriv ner en stressande tanke på raden nedan om någon (död eller levande), som du inte förlåtit till 100 procent. (Till exempel, "Han bryr sig inte om mig" eller "Jag gjorde fel".) Undersök sedan tanken skriftligt genom att använda frågorna och vändningarna som följer. (Använd mer papper om det behövs.) När du svarar på frågorna, slut ögonen, var stilla och bevittna vad som dyker upp. Undersökningen fungerar så länge som du svarar på frågorna.

**Tanke:** \_\_\_\_\_

**1. Är det sant?** (Ja eller nej.  
Om nej, fortsätt till 3.)

\_\_\_\_\_

**2. Kan du helt säkert veta  
att det är sant?**  
(Ja eller nej.)

\_\_\_\_\_

**3. Hur reagerar du, vad  
händer, när du tror på  
tanken?**

a) Bidrar tanken med frid eller  
stress i ditt liv?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Vilka fysiska reaktioner och  
känslor uppstår när du tror  
på tanken? Tillåt dig att  
uppleva dem nu. (Se "Lista  
över känslor" på  
[thework.com/svenska](http://thework.com/svenska).)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Vilka bilder ser du, från det  
förlutna och framtiden, när  
du tror på tanken?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

d) Vilka fixeringar eller  
beroenden börjar visa sig  
när du tror på tanken?  
(Agerar du ut genom något  
av följande: alkohol, droger,  
kreditkort, mat, sex, TV?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

e) Hur behandlar du den  
personen, dig själv och/eller  
andra i den här situationen  
när du tror på tanken?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

