Registrering af tænkning med compassionfokuseret træning af sindet

Udløsende hændelse, følelser eller forestillinger	**Leveregler og centrale tanker**	**Følelser**	**Compassionfokuserede alternativer til negative tanker**	**Forståelse og ændring af følelser**
Centrale spørgsmål til at hjælpe dig med at identificere dine tanker. Hvad skete der? Hvad var udløseren?	Hvad gik igennem dit hoved? Hvad tænker du om andre og deres tanker om dig? Hvad tænker du om dig selv og din fremtid?	Hvordan er dine mest fremtrædende følelser og stemninger	Hvad ville du sige til en ven? Hvilke alternativer kunne der være? Hvordan er dette et eksempel på compassion, omsorg og støtte?	Skriv ned hvilke ændringer der er i dine følelser
	Ydre skam **Indre skam** *Bør:* *Negativ social sammenligning*: *Negativ selvopfattelse:* _____ *Forestilling:*		*Empati over for egen lidelse:* *Hvordan er du ligesom andre:* *Hvordan kan du søge hjælp:* *Re-fokuser opmærksomheden/ erindringer:* *Opløs dine "bør":* *Hvad hjælper?* _____ *Forestilling:*	

(Paul Gilbert, 2005 / L. Isager)