

Identificering af kritiske stemmer

Dato og situation	Kritiske tanker	Følelser	Tilslutning til kritiske tanker	Kilden til selv-kritiske tanker
Hvilken dag er det? Hvilken tid på dagen? Hvad laver du?	Skriv alle de selv-kritiske tanker ned, som du kan opfatte her og nu fx. jeg dur ikke til noget, ingen kan lide mig, andre mennesker er bedre end mig	Skriv ned hvilke følelser du har nu, medens du har disse tanker. Fx. ked af det, angst, skamfuld, skyldig, bange	Skriv ned hvor meget du tror på disse tanker (ud af 100%) 0.....100 Tror ikke Tror helt	Overvej om dette er noget du tænker om dig selv eller om det er noget en anden har sagt om dig. Fx. dig selv, din mor, far, søster, bror, ven, lærer etc..

(Fra Deborah Lee i Gilbert 2005/ Isager)



At bruge din compassion figur til med venlighed og compassion at omformulere kritiske tanker

<p>Selv-kritiske tanker</p> <p>Skriv alle de selv-angribende tanker ned, som du kan opfange nu og her fx. Jeg dur ikke til noget, ingen kan lide mig, andre mennesker er bedre en mig</p>	<p>Kilden til kritisk tænkning og identiteten af kritikeren</p> <p>Hvor kommer de kritiske tanker fra? Kan du identificere en kritiker?</p>	<p>Compassion omformulering</p> <p>Forestil dig din medfølelsende figur og når du føler dig beroliget, så bed figuren om at omformulere dine kritiske tanker</p>	<p>I hvilken grad tilslutter du dig omformuleringen?</p> <p>(0-100)</p>	<p>Skalering af stemning (1-100)</p> <p>Hvordan har du det nu, hvor du har omformuleret din kritik?</p>

(Fra Lee i Gilbert 2005 / L.H. Isager)