

Utmana Irrationella Tankar - SMART Recovery Sverige

Först några exempel sedan kan du skriva några av dina egna

Irrationell tanke	Utmaning av den irrationella tanken	Rationell tanke
Jag misslyckas alltid.	Misslyckas jag verkligen alltid?	Jag har gjort en del bra saker i det förflutna, så jag kommer inte att alltid misslyckas.
Jag är totalt värdelös.	Har jag verkligen aldrig gjort något värdefullt?	Jag har gjort en del värdelösa och dåliga saker. Men, jag har också gjort en hel del bra saker, så jag kan inte döma ut mig som en värdelös person.
Inget som är bra händer någonsin mej.	Händer det mig verkligen aldrig något bra?	Den kärlek och stöd som min familj och mina vänner ger mig är alla bra saker. Det kan jag räkna med även fortsättningsvis om jag fortsätter mitt tillfrisknande.
Jag måste vara bättre och prestera bättre än de omkring mig, annars är jag ingenting.	Är jag verkligen ingenting?	Jag behöver inte bevisa att jag är bättre än någon annan för att vara okej. Jag kan vara lycklig precis så som jag är och förtjänar att acceptera mig själv.