

## Arbeidsark 23: De tre nivåene

Navn:

Dato:

Dette skjemaet har du allerede fylt ut en gang tidligere. Nå skal du fylle ut skjemaet igjen med utgangspunkt i det du har lært, for å minne deg selv på de ulike alternativene du har i verktøykassen din.

### Formålet med øvelsen

Formålet med å fylle ut skjemaet er å bli mer bevisst over at du faktisk har noen strategier som du kan bruke når de negative tankene blir for mye. Det er grunnleggende viktig å vite dette. Det er samtidig et valg. Derfor vil det som kjennes ut som gjentakelser, være nødvendig for å redusere overtenking og forbedre din psykiske helse.

-----  
Når du har fylt ut hele skjemaet skal du ved hver strategi på nivå 2 svare på dette spørsmålet:

- Hvor effektivt tror du det vil være for deg å bruke denne strategien?

Markér svaret ditt med et tall mellom 0 og 10, der 0 = ikke hjelpsomt overhodet og 10 = veldig hjelpsomt.

Denne gangen vil du kanskje ha flere strategier i skjemaet som du kan bruke fremover.

### Nivå 3

Meta-antagelser/meta-kognitive overbevisninger (Hva tenker du om dine egne tanker, følelser og strategier?):

### Nivå 2

Hvilke strategier kan du velge mellom? Kan du endre strategi hvis den du valgte først ikke fungerer optimalt?



--	--	--	--	--	--

Forklarer valg av strategier



Hva kan jeg gjøre?



### Nivå 1

Se for deg situasjoner eller indre opplevelser som kan være vanskelige for deg:

Utløser



Hvilke eventuelle triggere kunne dukke opp?