Mina skäl att utföra beteendeexperiment

Vilka skäl att utföra beteendeexperiment vill du skriva under på? Kryssa för de skälen i listan och lägg till ytterligare skäl som du kan komma på. Kom ihåg att du arbetar för att få större framkomlighet i livet, som som du själv vill leva det – arbetet du gör är verkligen viktigt.

- ☐ Jag vill ta lärdom av nya erfarenheter i verkliga livet och inte vara lika styrd av härledda tankar och känslor (även när dessa hänger samman med tidigare erfarenheter).
- ☐ Jag vill bredda min repertoar av beteenden och bli mer flexibel i hur jag utför dem.
- ☐ Jag vill träna på att över tid reglera (minska) responser som ångest, skuld, skam, rädsla, ilska och annat obehag i situationer när dessa responser inte är hjälper mig att nå mina långsiktiga mål.
- ☐ Jag vill träna på att ge mig själv medkänsla och att validera mina egna känsloupplevelser, oavsett om känslorna i stunden är befogade eller inte. Om inte så vill jag påminna mig om att de istället hänger samman med och är begripliga utifrån mina tidigare erfarenheter.
- ☐ Jag vill få mer av det jag värdesätter.
- ☐ Jag vill utveckla mitt självförtroende, min självkänsla och öka upplevelsen av att jag är kapabel och kompetent.

Fler skäl att utföra beteendeexperiment som jag kan komma på

Utökad svensk anpassning från Michel & Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige (CC BY-SA 2.5 SE). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, T., Manhem, P., Michel, F., & Fursland, A. (2023). 100% respekt. www.100respekt.se

Hagberg, T., Manhem, P., Oscarsson, M., Michel, F., Andersson, G., & Carlbring, P. (2023). Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial. Internet Interventions, 32, 100629. https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629

Michel, F., & Fursland, A. (2008). Assert Yourself. Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness