

## **Øvelse i hvordan dine tanker påvirker dine følelser**

Dine følelser kan påvirkes af hvad du tænker. De tanker vi tænker kommer ofte automatisk, på grund af noget vi før har oplevet. Du kan øve dig i, hvordan du kan tænke noget andet end du plejer, ved at blive opmærksom på dine tanker.

Hvis din mor eller far kommer for sent hjem, kan det være at dine automatiske tanker er, at der er sket noget farligt med dem. Derfor begynder du at få det dårligt og blive bange. Men hvis nu du tænker, at din mor og far kommer for sent, fordi de på vej hjem køber noget godt med hjem til jer, som i kan hygge med. Så får du det godt, og glæder dig til at se om de har noget med hjem. Det kan også være, at du tænker at de bare er forsinket, og forsætter med det du er i gang med uden bekymringer.

Find selv på situationer hvor du enten tænker bekymringstanker, eller situationer hvor du tænker glade tanker.