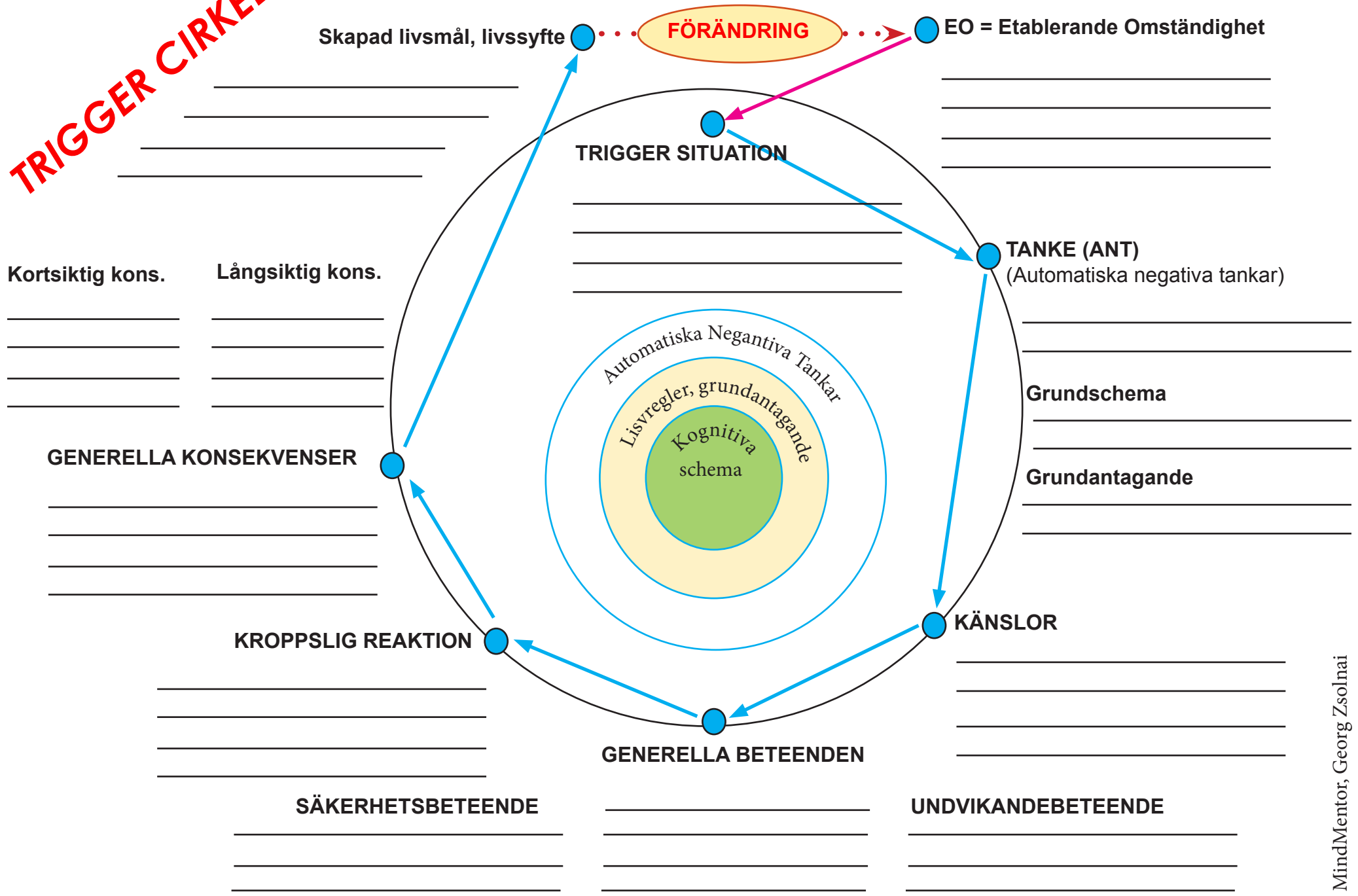


TRIGGER CIRKEL



Aaron T. Becks kognitiva teori på tre olika medvetenhetsnivåer

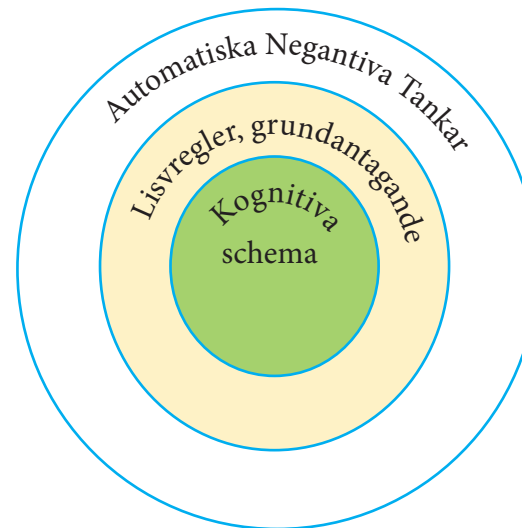
automatiska tankar - livsregler och grundantagande - kognitiva scheman

Automatiska tankar

Snabba, spontana tankar eller bilder. De är ytliga, ofta fragmentariska och inte alls särskild välformulerade meningar.

Utrop som: SKÖNT, HUNGRIG, AJ, NEJ, PINSAMT

Formulerade krav eller kommentar: Han/hon gillar inte mig, Skärp dig nu,



Kognitiva scheman

det minst medvetna och mest svåråtkomliga tankeprocessen - våra kognitiva scheman. Det är i jämförelse med livsreglerna mer ovillkorliga. Personliga sanningar, eller djupt grundade "fördomar" om den egna personen, om andra människor och om livet, fördomar som vi ofta inte kan formulera ens för oss själva. Oprövade hypoteser, teorier. Scheman antas växa fram under hela utvecklingen, mest intensivt under barndomen.

Tex: Jag är opraktisk, Jag är en förlorare, Livet är svårt, Alla andra är trygga, vackra personer är lyckliga

Livsregler och grundantagande

är en form av livsvisdom, samlad kunskap vad vi har lärt oss, hur man kan bete sig och förhålla sig i olika livssituationer. Våra livsregler kan härledas ifrån våra automatiska tankar.

som "om ... så" eller "måste/borde" satser

Tex: "Om jag bara anstränger mig så kommer jag att få det jag vill."

"Om jag går nertio kilo så kommer jag att bli mer omtyckt"