

## Arbetsblad 5: Att kartlägga tankefällor och utmana dem

Tankefälla	Ifrågasättande tanke
När jag tänker att jag är värdelös.	Är jag verkligen det? Nej, jag ...
När jag tänker på att belöna mig för något bra jag gjort med att ta en öl.	Är detta verkligen vad jag vill ha? Nej, det jag vill ha är ju ...
När jag tänker att allt ändå går åt skogen.	Gör det verkligen det? Nej, det stämmer ju inte alls med min erfarenhet senaste tiden!
När jag har börjat dricka men inser att jag egentligen vill förbli nykter. Och tänker att jag har misslyckats igen.	Men jag har ju kunnat bryta påbörjade återfall tidigare.