

**SITUASJON****SKJEMA/IDEER/TANKER****FØLELSER/HANDLINGER**

Andre forsøker alltid å  
begrense friheten min.  
Ingen har noe med å blande  
seg inn i mine ting

Jeg har krav på å få  
det slik jeg vil ha det

Andre har å la meg være i fred ellers minner de  
meg på at jeg ikke trives med slik jeg har det  
(og med meg selv)

Ektefellen/samboeren min  
kommenterer at jeg ikke har  
ryddet etter meg.

Jeg hadde tenkt å gjøre det, så hun har ingen  
rett til å kritisere meg.  
Hun burde ikke ha kritisert meg slik.  
Hun har ingen rett til å oppføre seg mot meg  
på den måten.  
Jeg er "drittlei" at hun alltid hakker på meg  
– den "drittkjerringa".

Jeg blir irritert, sint (F: Følelsesmessig reaksjon)  
og slenger igjen døren etter meg i det jeg går ut  
(H: Handling).

