

Hjemmeoppgave 5

Femte kurssamling: Registrering av kvernetanker

Hjemmeoppgaven er å få en oversikt over gjentakende gruble- og bekymringstanker i din hverdag. Bruk en eller to dager på dette, der du prøver å legge merke til hvilke kvernetanker som dukker opp og hva som utløser dem. Hvor mye tid bruker du til disse kvernetankene? Hvilken tid på dagen er den verste? Legg spesielt merke til hvor ofte du tenker på utmattelse, symptomer og smerter. Skriv i en loggbok hvilke temaer som kvernetankene kretser rundt, altså hvilke problemer som er involvert.