

## **Hjemmeoppgave 7. time**

### **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? Hva er andre kjennetegn på kvernetankene? Legg spesielt merke til hvor ofte du tenker på utmattelse, symptomer og smerter. Skriv i en loggbok noen stikkord om hvilke temaer som kvernetankene kretser rundt, altså hvilke emner eller problemer som er involvert.