

## Övning 16

www.kbtterapi.se

### Finna egna tankefallor

Öva dig på att hitta dina egna vanligaste tankefallor genom att arbeta med en problemsituation.

Situation	Automatiska tankar	Tankefallor	Alternativa tankar

Hemuppgift

## Övning 17

### Tankefallor

Arbeta med ytterligare en konkret situation under veckan.

Situation	Automatiska tankar	Tankefallor	Alternativa tankar