**Övning 12 – Att bli medveten om ditt negativa självprat och omformulera dina negativa tankar**

Negativt självprat kan vara väldigt skadligt för vår totala lycka, glädje och välbefinnande. Därför är denna övning med självmedkänsla utformad för att skapa medvetenhet om det kritiska självpratet som många människor regelbundet använder sig av.

Fundera på följande:

* Har du några återkommande negativa känslor gentemot dig själv?
* Vad säger din inre kritiker?
* Upplever du att du upprepar samma negativa tankar om och om igen?

Notera nu allt negativt självprat som du har i en anteckningsbok. Skriv ner det vilket gör dig redo för nästa del av övningen för ökad självmedkänsla.

Ta nu fram din anteckningsbok och välj en negativ uppfattning eller övertygelse som du har om dig själv. Skriv sedan motsatsen till den uppfattning eller övertygelse.

Fråga nu dig själv: Hur skulle du känna och bete dig om du trodde på denna positiva, alternativa övertygelse?

**Ett exempel:**

* Negativ uppfattning: Folk gillar inte mig.
* Alternativ positiv uppfattning: Jag är omtyckt.

Vissa människor kanske inte gillar mig och det är okej. Jag kommer att fokusera på dem som gillar, älskar och bryr sig om mig – och jag börjar med mig själv.

När jag blir omtyckt känner jag mig glad och vill engagera mig mer med andra människor.