

Mina skäl att utföra beteendeeexperiment

Vilka skäl att utföra beteendeeexperiment vill du skriva under på? Kryssa för de skälen i listan och lägg till ytterligare skäl som du kan komma på. Kom ihåg att du arbetar för att få större framkomlighet i livet, som som du själv vill leva det – arbetet du gör är verkligen viktigt.

- ☐ Jag vill ta lärdom av nya erfarenheter i verkliga livet och inte vara lika styrd av härledda tankar och känslor (även när dessa hänger samman med tidigare erfarenheter).
- ☐ Jag vill bredda min repertoar av beteenden och bli mer flexibel i hur jag utför dem.
- ☐ Jag vill träna på att över tid reglera (minska) responser som ångest, skuld, skam, rädsla, ilska och annat obehag i situationer när dessa responser inte är hjälper mig att nå mina långsiktiga mål.
- ☐ Jag vill träna på att ge mig själv medkänsla och att validera mina egna känsloupplevelser, oavsett om känslorna i stunden är befogade eller inte. Om inte så vill jag påminna mig om att de istället hänger samman med och är begripliga utifrån mina tidigare erfarenheter.
- ☐ Jag vill få mer av det jag värdesätter.
- ☐ Jag vill utveckla mitt självförtroende, min självkänsla och öka upplevelsen av att jag är kapabel och kompetent.

Utökad svensk anpassning från Michel och Fursland (2008) © 2023 Tobias Hagberg. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren [Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige \(CC BY-SA 2.5 SE\)](#). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. "100% respekt". www.100respekt.se.
Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Gerhard Andersson, och Per Carlbring. 2023. "Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial". Internet Interventions 32: 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>.

Michel, Fiona, och Anthea Fursland. 2008. "Assert Yourself". Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness.