

## Den kognitive diamant

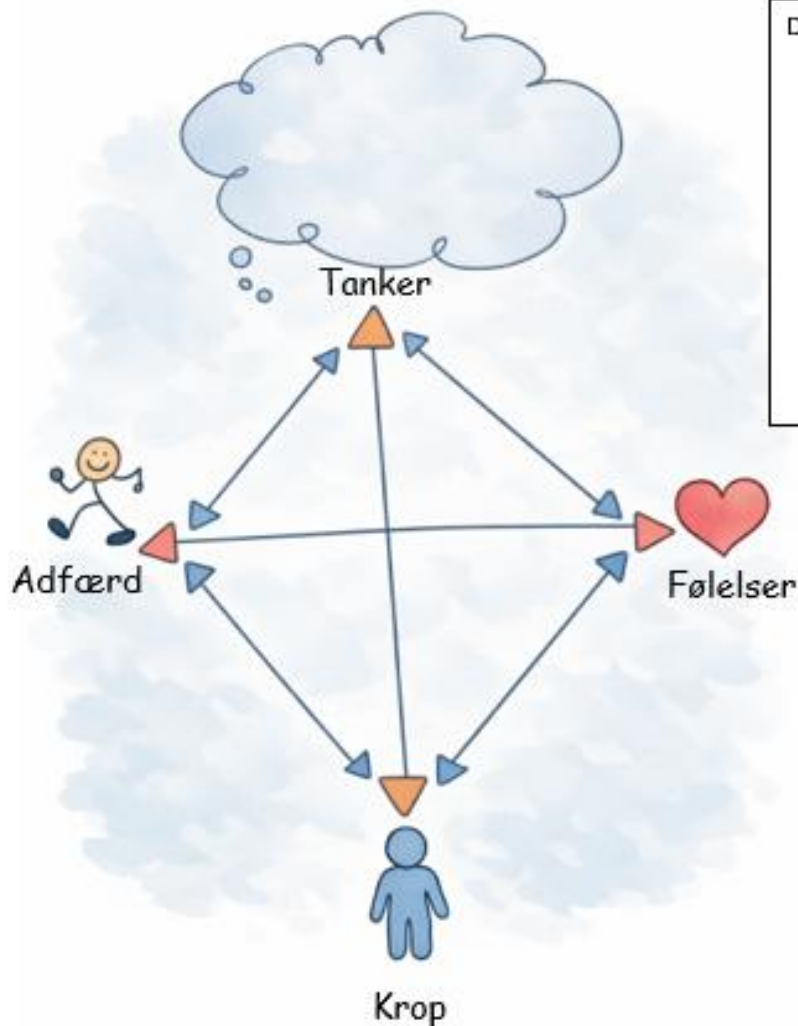
**Forklaring af modellen** Den kognitive diamant illustrerer den gensidige påvirkning mellem fire elementer: **Tanker**, **Følelser**, **Krop** (fysiske fornemmelser) og **Adfærd**. Modellen viser, hvordan en tanke kan føre til en kropslig reaktion, som udløser en følelse, der ender i en bestemt handling.

**Formålet med modellen** Formålet er at skabe bevidsthed om de mønstre, vi indgår i. Ved at adskille elementerne kan man få øje på "sandheder", der måske ikke er faktuelle, men som føles sande, fordi de mærkes i kroppen eller tænkes ofte. Det giver mulighed for at bryde uhensigtsmæssige cirkler.

**Hvordan man kan bruge modellen** Man bruger den til at analysere en konkret hændelse:

- **Tanker:** Hvad tænkte jeg i situationen? (f.eks. "Jeg kan ikke finde ud af det").
- **Krop:** Hvor mærkede jeg det? (f.eks. ondt i maven).
- **Følelser:** Hvad følte jeg? (f.eks. afmagt).
- **Adfærd:** Hvad gjorde jeg? (f.eks. trak mig fra opgaven). Modellen hjælper med at skelne mellem faktuelle sandheder og følelsesmæssige eller tankemæssige sandheder.

## Den kognitive diamant



Den måde som opgaven påvirker mig på.

### Følelsesmæssige sandheder.

*Jeg tror på det, fordi jeg har følt det.*

### Tankemæssige sandheder.

*Jeg tror på det, fordi jeg har tænkt det.*

### Kropslige sandheder.

*Jeg tror på det, fordi jeg mærker det.*

### Faktuelle sandheder.

*Jeg tror på det, fordi jeg har hørt, set og oplevet det.*

