

Den kognitive diamant

Den kognitive diamant hjælper os med at analysere, hvordan vi påvirkes af/**reagerer** på situationer og begivenheder (indre såvel som ydre) på 4 parametre:

- Tanker
- Følelser
- Kropslige fornemmelser
- Adfærd/adfærdsimpulser

Ud over at disse 4 påvirkes af selve situationen, **påvirker de også hinanden** på kryds og tværs. Dette kan gøre vores reaktioner sværere at rumme og håndtere, og det kan gøre vores **endelige håndteringsadfærd uovervej**et og dysfunktionel, hvis vi ikke er opmærksomme. Dette kan skabe **negative konsekvenser** på sigt, selvom vi måske føler en lettelse i den enkelte situation, fx ved at fastholde os i en negativ cirkel.



