

Reflektionsövningar

Jag har då aldrig klarat att gå ner i vikt.

Om det inte blir bättre snart så måste jag bli sjukskriven mycket längre.

Nu är det så här. Jag har ordinerats Sobril i åtta år och jag har då aldrig mått dåligt av det så jag förstår inte varför det plötsligt skulle vara så svårt att få ett nytt recept. (fientlig).

Det gör så förskräckligt ont i nacken och då blir jag yr och det svartnar för ögonen.

Det är så besvärligt på mornarna. Jag kommer knappt ur sängen.

Det är jättesvårt för mig att somna och jag har ett mycket pressande jobb så jag behöver verkligen sova ordentligt.

Det är väl inte så farligt, eller? (ängslig)

Klart att jag tar mig ett par bärs ibland men att det skulle ge 1.8 promille förstår jag inte.

Jag tror jag vet vad det är för fel på mig. Jag har läst på nätet. /självssäker)

Blir det inte bättre snart så är det lika bra att jag får förtidspension.

Jag är lite trött på att komma hit – det känns som jag aldrig blir bättre.

Jag ser ingen anledning att skära ner på mina stackars wiskeypinnar. Det måste finnas andra sätt att sänka blodtrycket på. Det finns väl piller.

Motionera! Menar du att jag ska börja springa? I min ålder!

Jo, jag känner mig så konstig – jag mår inte bra.