

NEGATYWNE MYŚLI AUTOMATYCZNE

Myślenie w kategoriach wszystko albo nic

Oceniamy sytuację w kategoriach dwóch skrajności, a nie kontinuum.

- Przykład: „Jeśli nie odniosę znaczącego sukcesu, to jestem nieudacznikiem”.

Katastrofizacja (przepowiadanie przyszłości):

Przewidujemy negatywną przyszłość, nie biorąc pod uwagę innych, bardziej prawdopodobnych możliwości.

- Przykład: „Tak się zdenerwuję, że nie będę w stanie normalnie funkcjonować”

Lekceważenie lub pomijanie pozytywnych informacji:

Nie opierając się na żadnych rozsądnych przesłankach, mówimy sobie, że pozytywne doświadczenia, uczynki lub cechy się nie liczą.

- Przykład: „Dobrze zrobiłam to zadanie, ale to nie znaczy, że jestem w tym dobra. Po prostu miałam szczęście.”

Uzasadnianie emocjonalne:

Myślimy, że coś musi być prawdą, gdyż mocno to „czujemy” (a tak naprawdę wierzymy)., pomijamy dowody, że jest inaczej.

- Przykład: „Wiem, że wiele rzeczy robię dobrze, ale nadal czuję, że jestem do niczego”.

Czytanie w myślach:

Uważamy, że wiemy, co myślą inni. Nie bierzemy pod uwagę innych, bardziej prawdopodobnych możliwości.

- Przykład: „Myśli, że nie mam o tym zielonego pojęcia”.

Myślenie jednotorowe, wszystko źle.

Widzimy jedynie negatywne strony sytuacji,

- Przykład: „Ciągłe się jąkam, to wszystko niszczy.”
-

JAK WALCZYĆ Z MYŚLAMI AUTOMATYCZNYMI?

Co ja sobie wmawiam?

Jak brzmi ta negatywna myśl, przez którą nakręcam moje przygnębienie?

- Przykład: „Na pewno nikt z tego nagrania i ulotki i tak nic nie zrozumiał, co oznacza że jestem beznadziejna.”

Jaki to rodzaj negatywnej automatycznej myśli?

Nazwij to.

- Przykład: „To czytanie w myślach i myślenie jednotorowe.”

Jakie mam dowody, że to prawda?

Na jakich przesłankach opierasz to przekonanie?

Przykład: „Na tym, że niewiele osób zareagowało i napisało, co o tym sądzi, dlatego lękam się, że to było niewystarczająco dobre”.

Jakie są fakty?

Co wiem na ten temat? Co widzę, słyszę?

- Przykład: „Ludzie piszą, że to jest jasne, zrozumiałe, pomocne. Z drugiej strony kilka osób, z myślą o których to pisałam nie odezwało się w ogóle”.

Jakie są alternatywne wyjaśnienia?

Inne wytłumaczenie obserwowalnych faktów.

- Przykład: "Przecież to nie pigułka przeciwbólowa, by od razu przyniosło efekty. Nauczenie się, jak nie poddawać się myślom automatycznym zabiera czas.”

Bonus:

Można jeszcze napisać sobie to, co powiedziałyby się swojemu najlepszemu przyjacielowi w podobnej sytuacji.

- Przykład: „Bogna, naprawdę fajnie to przygotowałaś, skorzystam z tego i dziękuję!”

© Bogna Białecka 2020
