Hábitos de Pensamientos Inútiles

A través de los años, tendemos a entrar en hábitos de pensamientos inútiles como los descritos a continuación. Podemos favorecer unos sobre otros, y algunos pueden parecer demasiado comunes. Una vez que pueda identificar sus estilos de pensamientos inútiles, puede empezar a darse cuenta de ellos - que muy a menudo se producen justo antes y durante unas situaciones angustiosas. Una vez que usted los puede observar, entonces esto puede ayudarle a desafiarlos o tomar distancia con ellos, para ver la situación de una manera diferente y más útil.

Filtro Mental



Cuando observamos sólo lo que el filtro quiere o nos deja ver, y rechazamos todo lo que no es "apto". Como mirando a través de anteojeras negros, gafas oscuras, o

simplemente recuperando las cosas negativas como con el filtro de la pileta mientras todos lo demás positivo y realista queda excluido



Juicios

Realizando evaluaciones o juicios sobre los acontecimientos, nosotros mismos, los demás, o el mundo, en lugar de describir lo que vemos y lo por el cual tenemos evidencia

Adivinación

Suponiendo que sabemos lo que los demás están pensando (generalmente de nosotros)



Racionamiento Emocional

Me siento mal así que idebe ser malo! Me siento ansioso, así que debo estar en peligro





Predicción

Creyendo que sabemos lo que va a suceder en el futuro



Hacerse Montañas de Algo

Exagerando el riesgo de peligro o los puntos negativos. Reduciendo al mínimo las probabilidades de la forma en que las cosas son

más propensas a volverse, o minimizando los puntos positivos

Comparar y Perder Esperanza

Al ver sólo los aspectos buenos y positivos en los demás, y comparándonos negativamente con ellos



Catastrofismo

Imaginando y creyendo que lo peor sucederá

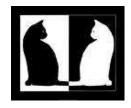




Auto-Critica

Rebajándonos a nosotros mismos, autocriticándonos, culpándonos por hechos o situaciones que no son (totalmente) nuestra

responsabilidad



Pensar en Blanco y Negro

Creyendo que algo o alguien puede ser sólo bueno o malo, correcto o incorrecto, en lugar de algo intermedio o "tonos de gris"



Pensando o diciendo "yo debería" (o no debería) y "Tengo que" ejerce presión sobre nosotros mismos, y crea expectativas poco realistas



Memorias

Situaciones y acontecimientos actuales pueden provocar recuerdos molestos, lo que nos lleva a creer que el peligro está aquí y ahora, más que en el pasado, y nos provoca angustia en este momento

