








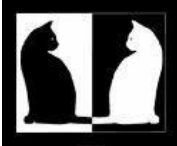



Niepomocne nawyki myślenia

Z biegiem lat mamy tendencję do nabierania niepomocnych nawyków myślowych, takich jak te opisane poniżej. Możemy używać niektórych z nich częściej niż innych, niektóre mogą wydawać się też aż nazbyt znajome. Kiedy już zidentyfikujesz swoje niepomocne style myślenia, możesz zacząć je zauważać – bardzo często pojawiają się tuż przed i podczas stresujących sytuacji. Kiedy już je zauważysz, pomoże ci to rzucić im wyzwanie lub zdystansować się od tych myśli i spojrzeć na sytuację w inny i bardziej pomocny sposób. *Niebieski tekst (kursywa) pomaga znaleźć alternatywne, bardziej realistyczne myśli.*

 <p>Negatywny filtr- gdy zauważamy tylko to, co filtr pozwala lub chce, abyśmy zauważyli, i odrzucamy wszystko, co nie „pasuje”. To jest jak byśmy mieli czarne klapki na oczach lub „szare okulary” lub łapanie tylko negatywnych rzeczy w nasze „kuchenne sitka”, podczas gdy cokolwiek bardziej pozytywnego lub realistycznego jest odrzucane. <i>Czy zauważam tylko złe rzeczy? Czy nie dostrzegam pozytywów? Czy noszę te „szare okulary”? Co byłoby bardziej realistyczne?</i></p>	 <p>Etykietowanie - Dokonywanie ocen lub osądów na temat wydarzeń, nas samych, innych lub świata, zamiast opisywania tego, co faktycznie widzimy i na co mamy dowody. <i>Dokonuję oceny sytuacji lub osoby. W ten sposób nadaję sens światu, ale to nie znaczy, że moje osądy są zawsze słuszne lub pomocne. Czy jest inna perspektywa?</i></p>
<p>Przepowiadanie przyszłości - Wiara w to, że wiem co się wydarzy w przyszłości. <i>Czy myślę, że mogę przewidzieć przyszłość? Jakie jest prawdopodobieństwo, że tak się naprawdę stanie?</i></p> 	<p>Uzasadnianie emocjonalne- Żle się czuję, więc musi być źle! Czuję niepokój, więc muszę być w niebezpieczeństwie. <i>To, że czuję się źle, niekoniecznie oznacza, że jest źle. Moje emocje są tylko reakcją na moje myśli – a myśli to tylko automatyczne odruchy mózgu</i></p> 
<p>Czytanie w myślach - Zakładanie, że wiemy, co myślą inni (zwykle o nas). <i>Czy zakładam, że wiem, co myślą inni? Jakie są dowody? To są moje własne myśli, nie ich. Czy istnieje inny, bardziej zrównoważony sposób patrzenia na to?</i></p> 	 <p>Robienie z igły widły- Wyolbrzymianie ryzyka niebezpieczeństwa lub negatywów. Minimalizowanie prawdopodobieństwa tego, jak najprawdopodobniej potoczy się sprawa, lub minimalizowanie pozytywów. <i>Czy wyolbrzymiam złe rzeczy? W jaki sposób ktoś inny mógłby na to spojrzeć? Jaki jest szerszy obraz?</i></p>
<p>Niesprawiedliwe porównania- Dostrzeganie tylko dobrych i pozytywnych aspektów u innych i denerwowanie się, gdy wypadamy w tym porównaniu negatywnie. <i>Czy niesprawiedliwie się porównuję? Jaki byłby bardziej zrównoważony i pomocny sposób spojrzenia na to?</i></p> 	<p>Katastrofizowanie - Wyobrażanie sobie i wierzenie, że wydarzy się najgorsza z możliwych rzeczy <i>OK, myślenie, że na pewno wydarzy się najgorsza możliwa rzecz, nie jest teraz zbyt pomocne. Co ma największą szansę się wydarzyć/co jest najbardziej prawdopodobne?</i></p> 
<p>Samokrytycyzm - Poniżanie się, samokrytyka, obwinianie się za wydarzenia lub sytuacje, za które (całkowicie) nie odpowiadamy. <i>Proszę bardzo, ten wewnętrzny łobuz znowu rozrabia. Czy większość ludzi, którzy naprawdę mnie znają, powiedziałyby to o mnie? Czy to jest coś, za co jestem całkowicie odpowiedzialny?</i></p> 	<p>Czarno białe myślenie - Przekonanie, że coś lub ktoś może być tylko albo dobry lub zły, słuszne lub niesłuszne, nie ma nic pośredniego lub „odcieni szarości”. <i>Rzeczy nie są ani całkowicie białe, ani całkowicie czarne – są odcienie szarości. Gdzie to się znajduje na tym spektrum?</i></p> 
<p>Powinności i musy - Myślenie lub mówienie „powiniennem” (lub nie powiniennem) i „muszę” wywiera na nas presję i tworzy nierealistyczne oczekiwania. <i>Czy wywieram na siebie większą presję, ustanawiając wobec siebie oczekiwania, które są prawie niemożliwe? Co byłoby bardziej realistyczne?</i></p> 	<p>Memories - Obecne sytuacje i wydarzenia mogą wywoływać przykre wspomnienia, prowadząc nas do przekonania, że niebezpieczeństwo czyha tu i teraz, a nie w przeszłości, powodując niepokój w tej chwili. <i>To tylko wspomnienie z przeszłości. To było wtedy, a to jest teraz. Mimo że to wspomnienie sprawia, że czuję się zdenerwowany, w tej chwili to się nie dzieje.</i></p> 