













Znajdowanie alternatyw do zniekształceń poznawczych

Zniekształcenia/Schematy	Bardziej pomocne alternatywy
Filtr umysłowy 	Czy zauważam tylko to co negatywne? Czy 'zapominam' zauważyć jakiegokolwiek strony pozytywne? Czy noszę 'czarne okulary'? Czy mogę być bardziej realistyczny?
 Czytanie w myślach	Czy zakładam, że wiem co myślą inni? Jakich mam na to dowodów? To są moje myśli, nie ich. Czy można spojrzeć na całą sytuację w bardziej zrównoważony sposób?
Wróżenie z fusów 	Czy zakładam, że jestem w stanie przewidzieć, co stanie się w przyszłości? Jak bardzo prawdopodobne jest to, co przewiduję, że się wydarzy?
 Porównywanie w dół	Czy porównuję się tak, aby wypaść niekorzystnie? Czy można spojrzeć na całą sytuację w bardziej zrównoważony sposób?
Krytykowanie 	Proszę bardzo, to znów ten wewnętrzny krytyk! Czy większość osób, która mnie zna, powiedziała by coś podobnego na mój temat? Czy naprawdę jestem w 100% odpowiedzialny za to co się stało?
 'Muszę' i 'Powinienem'	Czy stawiam sobie nieosiągalne wymagania? Co byłoby bardziej realistyczne i osiągalne?
Osądzanie 	Wydaję sąd bądź opinię na temat danej sytuacji czy osoby. W ten sposób interpretuję co się dzieje i tworzę swoją wizję świata, co jednak nie znaczy, że ta wizja jest zawsze właściwa czy nawet pomocna. Czy są jeszcze inne perspektywy?
 Kierowanie się emocjami	Czuję się nie najlepiej, ale to jeszcze nie znaczy, że wszystko jest złe i beznadziejne. Moje emocje to reakcja na to, w jaki sposób i o czym myślę – a myśli pojawiają się w ludzkim umyśle automatycznie.
Z igły widły 	Czy przejaskrawiam prawdopodobieństwo ryzyka? Czy podkreślam tylko negatywne strony sytuacji a nie biorę pod uwagę stron pozytywnych? W jaki sposób ktoś inny mógłby postrzegać moją sytuację? Jaki jest szerszy kontekst?
 Myślenie katastroficzne	Myślenie o tym, że najgorszy możliwy scenariusz na pewno się sprawdzi nie jest akurat w tej chwili dla mnie pomocne. Co jest najbardziej prawdopodobne?
Myślenie czarnobiałe 	Nie istnieją rzeczy, osoby, sytuacje wyłącznie czarne bądź białe – a co z odcieniami szarości? Czy poza przykładami ekstremalnymi istnieje spektrum pomiędzy nimi?
 Wspomnienia	To tylko wspomnienie tego, co wydarzyło się w przeszłości. To wydarzyło się wtedy, nie w chwili obecnej. Nawet jeśli wspomnienie tego co się stało powoduje, że <u>czuję się złe</u> , to ta sytuacja nie ma <u>naprawdę</u> miejsca teraz.

Tłumaczenie na język polski: <http://www.oddamczarnegopsa.blogspot.co.uk/www.getselfhelp.co.uk/unhelpful.htm>

©Carol Vivyan 2009, permission to use for therapy purposes

www.get.gg