

BŁĘDY W MYŚLENIU

Gdy mamy problem zdarza się, że wpadamy w pułapkę myśli negatywnych. Dzieje się tak, ponieważ w naszym umyśle może dochodzić do zniekształcania rzeczywistości. Dotyczące nas zdarzenie odbieramy inaczej, niż jest naprawdę. Dzieje się tak, ponieważ w naszym umyśle tworzą się błędne sposoby myślenia, które nasilają nasz problem. W efekcie czujemy się tylko gorzej, nie podejmujemy różnych działań bądź zachowujemy się niewłaściwie. Warto przyjrzeć się im bliżej, aby później w codziennym życiu móc w porę wyłapać taki błąd myślenia i przez to spróbować też dostrzec coś pozytywnego w danej sytuacji.

„DOSMUCACZE”

Dostrzegamy tylko to, co poszło źle, albo nie jest w porządku.
Błąd działa tak, jakbyśmy patrzyli przez czarne okulary.

WYOLBRZYMIANIE

Temu, co w danej sytuacji jest negatywne przypisuje się najważniejszą rolę, choć wcale tak rzeczywiście nie jest.

MYŚLENIE EMOCJAMI

To, co myślimy, zależy od tego, jak czujemy, a nie od tego, co się faktycznie dzieje.

CZYTANIE W MYŚLACH

Zakładamy, że wiemy, co myślą inni.

NASTAWIENIE NA NIEPOWODZENIE

Gdy dążymy do określonego celu, to zdarza się, że stawiamy sobie poprzeczkę wymagań zbyt wysoko i stąd powstaje wrażenie, że nigdy jej nie przeskoczymy.

TO PRZEZE MNIE!

Czujemy się odpowiedzialni za wszystkie negatywne wydarzenia, mimo, że nie mamy na nie żadnego wpływu.

PRZYKŁADOWE BŁĘDY W MYŚLENIU

„Wiem, że nie będę w stanie tego zrobić”.

NASTAWIENIE NA
NIEPOWODZENIE

„Gdy tylko wsiadłem do autobusu, od razu się zepsułem”.

TO PRZEZE MNIE!

Uzyskanie czwórki ze sprawdzianu z matematyki kończy się wnioskiem „Niczego nigdy nie robię dobrze – dam sobie spokój z matmą”.

WYOLBRZYMIANIE

„Zapomniałem, jak miał na imię i wszyscy patrzyli się i śmiali się ze mnie”.

WYOLBRZYMIANIE

„Jeśli znajomy nie zauważa cię i przechodzi obok bez słowa, to myślisz „Z pewnością powiedziałam coś, co go zdenerwowało”.

TO PRZEZE MNIE!

„Założę się, że wszyscy się ze mnie śmieją”.

CZYTANIE W MYŚLACH

„Upuściłem podręcznik i cała klasa mnie obserwowała”.

WYOLBRZYMIANIE

„Wiem, że ona mnie nie lubi”.

CZYTANIE W MYŚLACH

Po kłótni z najlepszym przyjacielem zdarza ci się myśleć „Stało się – nie jesteśmy już przyjaciółmi”.

WYOLBRZYMIANIE

Spędzasz bardzo przyjemny dzień z przyjaciółmi, ale w czasie obiadu wasza ulubiona knajpka jest pełna ludzi. Zapytany, czy dobrze się bawiłeś tego dnia, odpowiesz „Nie, nie mogłem znaleźć miejsca w restauracji”.

DOSMUCACZ

„Czuję się źle i wszystko jest złe, nic się nie udaje”.

MYŚLENIE EMOCJAMI

„Muszę pokonać te słabe oceny i mieć na koniec roku świadectwo z wyróżnieniem”

NASTAWIENIE NA
NIEPOWODZENIE