








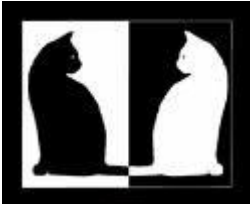



Negativní způsoby myšlení

V průběhu života máme tendence si osvojit neúčinné návyky myšlení, jako ty, které jsou popsány níže. Některé z nich můžeme upřednostňovat nad jinými a můžeme mezi nimi najít i takové, které jsou nám až příliš známé. Jakmile dokážete identifikovat své styly neúčinného myšlení, můžete si jich začít všimnout – často se objevují těsně před nebo během úzkostných situací. Schopnost si jich všimnout vám může pomoci tyto myšlenky začít zpochybňovat nebo si od nich zachovat odstup a dívat se na situaci jiným, užitečnějším způsobem.

 <p>Mentální filtr Všimáme si pouze toho, čeho chceme nebo nám dovolí náš mentální filtr a zamítáme vše, co do něj "nepasuje". Jako dívat se přes "černé brýle" nebo jako v "cedníku" zachytit pouze to negativní a procedit cokoliv pozitivnějšího nebo realističtějšího.</p>	 <p>Soudy Hodnocení nebo soudy o událostech, o nás, o druhých nebo o světě, spíše než popisování toho, co opravdu vidíme a pro co máme důkazy.</p>
<p>Čtení myšlenek Předpokládáme, že víme, co si ostatní myslí (většinou o nás).</p> 	<p>Emoční uvažování Cítíme se mizerně, takže to musí být špatné! Cítíme znepokojení, takže musíme být v nebezpečí.</p> 
 <p>Předpovídání Přesvědčení, že víme, co se stane v budoucnosti.</p>	<p>Hory a krtince (dělení z komárů velbloudy) Přehánění rizika nebezpečí nebo negativních věcí. Podceňování pravděpodobnosti, s jakou se věci nejspíš stanou nebo podhodnocování pozitivních věcí</p> 
<p>Srovnávání se a beznaděj Vidět pouze dobré a kladné stránky druhých a srovnávat se s nimi negativně</p> 	<p>Katastrofické myšlení Představování si a přesvědčení o tom, že se stane ta nejhorší možná věc.</p> 
 <p>Kritické Já Shazování sebe sama, sebekritika, obviňování se z událostí, za které neneseme (zcela) zodpovědnost</p>	 <p>Černobílé myšlení Přesvědčení, že něco nebo někdo může být pouze dobrý/správný a nebo jen špatný, spíše než někde mezi a v "odstínech šedi".</p>
<p>Bych-y a mus-y Myšlení nebo říkání si "měl/a bych" (nebo neměl/a bych) a "musím" na nás vyvíjí nátlak a vytváří nerealistická očekávání.</p> 	<p>Vzpomínky Současné situace a události mohou vyvolat nepříjemné vzpomínky, které nás vedou k přesvědčení, že jsme v nebezpečí, jak tomu bylo v minulosti, což nám způsobuje utrpení právě teď.</p> 