

NÁPOMOCNÉ OTÁZKY PRO VYVÁŽENÍ AUTOMATICKÝCH NEGATIVNÍCH MYŠLENEK:

H L E D Á N Í D Ů K A Z Ů P R O T I

Platí tato myšlenka vždy a za všech okolností na 100%?
Pokud neplatí na 100%, jaké máte důkazy pro ta zbylá
procenta, kdy neplatí?

Kdyby si toto myslel Váš nejlepší přítel/kyně nebo někdo,
na kom Vám záleží, co byste mu na to řekl/a?

Pomáhá Vám tento způsob uvažování nebo Vám škodí?

KDYBY JSTE MĚL/A PŘED SEBOU POSLEDNÍ ROK ŽIVOTA, CO BYSTE
SÁM/A SOBĚ ŘEKL/A OHLEDNĚ TĚCHTO MYŠLENEK? ZAOBÍRAL/A
BYSTE SE JIMI?

NEMÁTE NĚJAKÉ ZÁŽITKY A ZKUŠENOSTI, KTERÉ UKAZUJÍ, ŽE TOMUTO
TAK NENÍ?

BYL/A JSTE UŽ V TAKOVÉ NEBO PODOBNÉ SITUACI NĚKDY DŘÍVE? CO
SE TEHDY STALO? JE NĚJAKÝ ROZDÍL MEZI TOUTO SITUACÍ A TOUTO
DŘÍVĚJŠÍ? JAKÉ ZKUŠENOSTI, KTERÉ BY VÁM TEĎ MOHLY POMOCI,
JSTE Z DŘÍVĚJŠÍCH SITUACÍ ZÍSKAL?

EXISTUJÍ NĚJAKÉ TŘEBA I MALIČKOSTI, KTERÉ ODMÍTÁTE VZÍT V
ÚVAHU S TÍM, ŽE NEJSOU DŮLEŽITÉ?

KDYŽ SI PŘEDSTAVÍTE, ŽE UPLYNULO PĚT LET – JAK BUDETE NA TOUTO
SITUACI VZPOMÍNAT?

MÁ TATO SITUACE I NĚJAKÉ Kladné STRÁNKY, KTERÁ PŘEHLÍŽÍTE?
NEOBVIŇUJETE SE KVŮLI NĚČEMU, CO JSTE TAK ÚPLNĚ A ZCELA
NEZAVINIL/A?

NESNAŽÍTE SE NAJÍT ODPOVĚĎ NA OTÁZKY, NA KTERÉ ODPOVĚDĚT
NELZE?

NEPOUŽÍVÁTE DVOJÍ METR – NEMÁTE NA SEBE JINÉ NÁROKY NEŽ NA
DRUHÉ?

DOMÝŠLÍTE SI, CO SI MYSLÍ OSTATNÍ?

NEMYSLÍTE SI, ŽE MŮŽETE PŘEDVÍDAT BUDOUCNOST? JAKÁ JE
PAVDĚPODOBNOST, ŽE SE TO OPRAVDU STANE? NEPŘEHÁNÍTE RIZIKO
NEBEZPEČÍ?

NÁPOMOCNÉ OTÁZKY PRO VYVÁŽENÍ AUTOMATICKÝCH NEGATIVNÍCH MYŠLENEK:

Ž H A V Á N E G A T I V N Í M Y Š L E N K A

**KDYŽ PROJDETE VŠECHNY DŮKAZY PRO A PROTI „ŽHAVÉ“
NEGATIVNÍ MYŠLENCE, EXISTUJE NĚJAKÝ JINÝ, VYVÁŽENĚJŠÍ ZPŮSOB
JAK VYHODNOTIT TUTO SITUACI?**

KDYŽ SI NAPÍŠETE JEDNU VĚTU, KTERÁ SHRNUJE VŠECHNY DŮKAZY,
KTERÉ PODPORUJÍ VAŠI ŽHAVOU MYŠLENKU,
A DRUHOU VĚTU, SHRNUJÍCÍ VŠECHNY DŮKAZY, KTERÉ VAŠI ŽHAVOU
MYŠLENKU ZPOCHYBŇUJÍ - VYTVOŘÍ KOMBINACE TĚCHTO DVOU
SHRNUJÍCÍCH VĚT, SPOJENÝCH SPOJKOU „ALE“, VYVÁŽENĚJŠÍ
MYŠLENKU, KTERÁ BERE V ÚVAHU VŠECHNY INFORMACE, KTERÉ JSEM
SHROMÁŽDIL?

KDYBY NĚKDO, KOHO MÁTE RÁD, BYL V TĚTO SITUACI, MĚL TYTO
MYŠLENKY A MĚL K DISPOZICI TYTO INFORMACE, CO BYSTE MU
PORADIL?

JAK BY SE MĚL NA TUTO SITUACI DÍVAT?

Pokud je Vaše žhavá myšlenka pravdivá:

co nejhoršího se může stát?

jak nejlépe to může dopadnout?

jak nejpravděpodobněji to může dopadnout?