

БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ

Часто стресс и печаль заставляют нас думать только о плохом, рассматривать только худшие варианты событий и принимать всё слишком близко к сердцу. Но мы не обязаны так жить постоянно. С негативным мышлением вполне можно справиться.

ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ

У всех бывают неприятные мысли, и порой они повторяются изо дня в день. Мы можем думать: «Как-то странно она на меня смотрит», «Ни за что не справлюсь с этим заданием, я ничего не понимаю», «Причёска у меня сегодня просто ужасная». Но почему такие соображения возникают автоматически? Обычно к этому приводят ошибки мышления (учёные называют их когнитивными искажениями). Вот несколько из них:

1. САМОУНИЧИЖЕНИЕ: мы фиксируемся только на своих недостатках и негативных событиях.

2. ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ: мы воображаем, что всё гораздо хуже, чем на самом деле.

3. ДУРНЫЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ: нам кажется, что в любой ситуации дело кончится провалом.

4. ВЛАСТЬ ЭМОЦИЙ: чувства захлестывают нас, подавляют рациональное мышление и не дают рассуждать здраво.

5. САМООБВИНЕНИЕ: мы считаем, что всё происходящее случается по нашей вине.

ПАУЗА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Тебе знакомы какие-то из приведённых ошибок мышления? Когда, где и почему они возникали? Что в тот момент помогло бы их преодолеть?



То, что мы думаем о себе,
не всегда верно.
Часто окружающие считают
нас совсем другими, так что стоит
поработать над своими
негативными убеждениями.

УПРАЖНЕНИЕ

НЕТ НЕГАТИВУ!

Поймав себя на неприятных, давящих мыслях, задай себе такие вопросы:

- Что доказывает, что эти мысли правдивы?
- Что доказывает, что эти мысли ложны?
- Что сказали бы моя лучшая подруга или лучший друг, узнав о моих размышлениях? А моя учительница? А родители или опекуны?
- Может, я ошибаюсь? Например, преувеличиваю, валю всё на себя, предсказываю неудачи на пустом месте? Мне точно известно мнение других людей обо мне или я просто фантазирую?
- Как я себя чувствую теперь? Я всё ещё думаю, что мои мысли были верны?