

Myśli Automatyczne

Nasze myśli odpowiadają za to, co czujemy wobec siebie samych i otaczającego nas świata. Pozytywne myśli wprawiają w dobry nastrój, a negatywne przygnębiają. Czasami myśli wpadają do głowy tak szybko, że ich nie zauważamy, lecz mimo to nadal mogą wpływać na nasz nastrój. Nazywamy je *myślami automatycznymi*.

Nasze myśli automatyczne są często negatywne i nieracjonalne. Rozpoznawanie tych negatywnych myśli automatycznych i zastępowanie ich nowymi, racjonalnymi myślami może pozytywnie wpływać na nasz nastrój.

Sytuacja Wyzwalająca Myśl	Myśl Automatyczna	Nowa Myśl
PRZYKŁAD: Błąd w pracy.	“Pewnie mnie zwolnią. Zawsze coś zawalę. To koniec. Nie nadaję się do tej pracy.”	“Owszem, mój błąd, ale każdemu się zdarza. Dam sobie z tym radę, zawsze jakoś dawałem/dawałam.”