

Dyskusowanie z Negatywnymi Myślami

Nieracjonalne, negatywne myśli często powodują depresję, niską samoocenę, lub lęk. Ktoś otrzymujący w pracy dużo pochwał, może po jednej zwróconej mu uwadze pomyśleć, że jest beznadziejny. Nieracjonalna myśl na temat jego kompetencji wpłynie na jego samoocenę. Dyskusowanie z nieracjonalnymi myślami może pomóc nam je zmienić.

Odpowiedz na poniższe pytania aby ocenić swoją myśl:

- ◆ Czy istnieją dowody potwierdzające moją myśl?

- ◆ Czy istnieją dowody negujące moją myśl?

- ◆ Czy wyciągam wnioski bez rozpatrzenia wszystkich dowodów?

- ◆ Co o tej sytuacji pomyślałby mój przyjaciel?

- ◆ Jak zmieni się ta sytuacja, gdy spojrzę na nią pozytywnie?

- ◆ Czy będzie miała znaczenie za rok od dzisiaj? A za pięć lat?