



# Hugsanaskekkjur

## 6. kafli



Þegar okkur líður illa, hættir okkur til að festast í  
neikvæðum hugsunarhætti.



Allt-eða-ekkert hugsunarháttur  
Óréttmætar alhæfingar  
Neikvæð rörsýn  
Dregið úr því jákvæða  
Skyndiályktanir  
Hugsanalestur  
Hrakspár  
Ýkjur og minnkun  
Hörmungarhyggja  
Tilfinningarök  
Ósanngjarn samanburður  
Uppnefni  
Sjálfmiðun  
Óraunhæf boð og bönn

# Allt eða ekkert



- ◆ Við sjáum og skiljum hlutina í svart-hvítu þar sem enginn meðalvegur er til. Allt er annað hvort algott eða alslæmt, ómögulegt eða frábært. Ef frammistaða okkar er eitthvað minna en fullkomin getur hún ekki verið annað en misheppnuð.

# Óréttmætar alhæfingar



- ◆ Annar algengur þjagaður hugsunarháttur er fólgin  
í því að ganga of langt í alhæfingum. Við tókum  
einn atburð eða eitt atriði og sjáum það sem dæmi  
um endalausan feril ósigra eða sönnun fyrir því að  
allt sé glatað þegar eitthvað eitt er í ólagi.

# Dregið úr því jákvæða



- ◆ Við gerum lítið úr jákvæðri reynslu, góðri frammistöðu eða hrósi vegna þess að okkur finnst það „ekkert að marka“ .

# Skyndiályktanir



- ◆ Hugsanalestur
  - Teljum okkur vita hvað aðrir eru að hugsa.
- ◆ Hrakspár
  - Búumst við hinu versta.

# Ýkjur og minnkun



- ◆ Gerum mikið úr mistökum en lítið úr því sem tekst vel.
- ◆ Ýkjum veikleika okkar en drögum úr styrkleikum.

# Hörmungarhyggja



- ◆ Hrakspár + ýkjur
  - Gerum meira úr hlutunum en tilefni er til og búumst við hinu versta sem mun bara versna og versna.



# Tilfinningarök



- ◆ Við ruglum saman staðreyndum og hvernig okkur líður.

Ef mér líður  
eins og gíraffa,  
er ég þá gíraffi?.



# Ósanngjarn samanburður



- ◆ Verðum að vera fullkomin.
- ◆ Verðum alltaf að standa okkur vel.
- ◆ Verðum að standa okkur betur en aðrir.

# Uppnefni



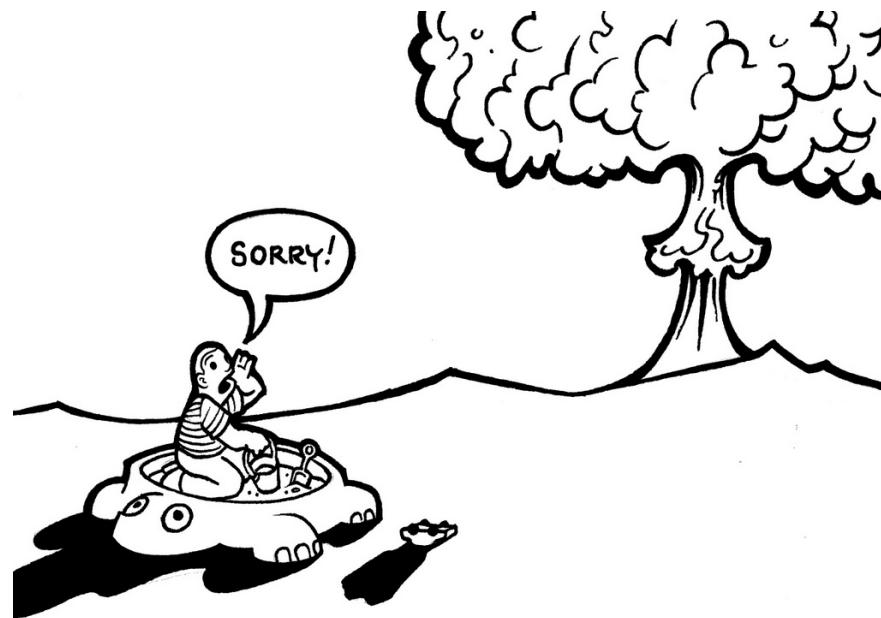
- ◆ Fífl
- ◆ Bjáni
- ◆ Aumingi
- ◆ Letingi
- ◆ Kærulaus
- ◆ Misheppnaður



# Sjálfmiðun



- ◆ Teljum að hlutirnir snúist um okkur eða við séum ábyrg fyrir einhverju sem við erum ekki.



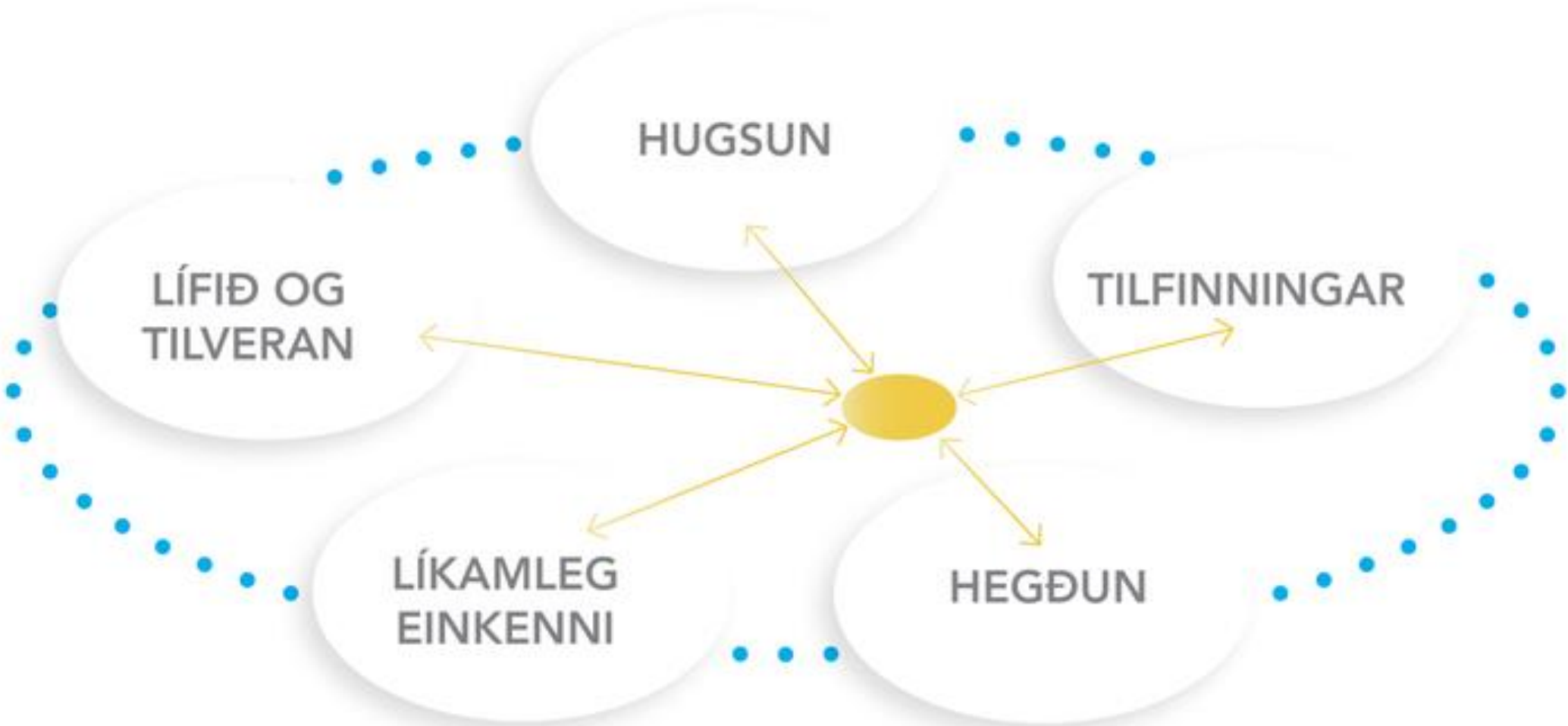
# Óraunhæf boð og bönn



- ◆ Ég má ekki gera mistök.
- ◆ Ég verð alltaf að vera örlátur, tillitssamur, kjarkmikill og ráðagóður.
- ◆ Ég má aldrei vera eigingjarn, ragur eða ráðalaus.
- ◆ Ég verð alltaf að vera ánægður.
- ◆ Ég verð alltaf að skilja allt strax.
- ◆ Ég verð alltaf að gera allt sem ég ætla mér að gera á tilsettum tíma.
- ◆ Ég verð að vera fullkominn elskhugi, foreldri, vinur, kennari, námsmaður og maki.
- ◆ Ég verð að standa á rétti mínum en ég má aldrei styggja neinn.
- ◆ Ég má aldrei vera þreyttur eða veikur.
- ◆ Ég verð alltaf að vera í góðu formi og vel upplagður.
- ◆ Ég verð að vera fullkominn starfskraftur.



# Fimm þátta líkanið





# Að breyta neikvæðum hugsunarhætti

## 7. kafli



# Að breyta neikvæðum hugsunarhætti



- ◆ Okkur líður eins og við hugsum.
- ◆ Við erum flest ekki vön því að skoða hug okkar í dagsins önn, rökræða við okkur sjálf og endurmeta hugsanir sem vekja upp slæma líðan og tilfinningar.

„Ef hægt er að leysa vandann þarf ég ekki að hafa áhyggjur. Ef engin lausn er til þjónar heldur engum tilgangi að hafa áhyggjur“.

—Dalai Lama





# Hvernig getum við breytt neikvæðum hugsunarhætti?



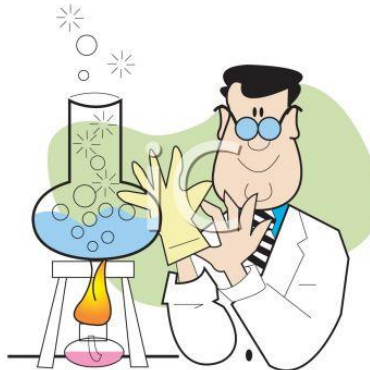
- ◆ Flestir þurfa að æfa sig heilmikið í því að endurmeta og svara neikvæðum hugsunum.
- ◆ Yfirleitt er gott að skrifa niður hugsanirnar í byrjun.
- ◆ Seinna er hægt að gera þetta í huganum.



# 3 skref til að nota til að breyta neikvæðum hugsunarhætti



1. Fylgjast með og taka eftir þeim sjálfvirku neikvæðu hugsunum sem hafa áhrif á líðan okkar.
2. Endurmeta hugsanir okkar. Skoða hvort eitthvað styðji þær og finnum síðan mótrök og skynsamlegri svör.
3. Láta reyna á þessar hugsanir í framkvæmd með því að nota atferlistilraun-sjá hvað gerist.





# Að finna mótrök og skynsamleg svör



- ◆ Hverjar eru heimildirnar?
- ◆ Eru aðrar skýringar mögulegar?
- ◆ Hvaða afleiðingar hefur það að hugsa á þennan hátt?
- ◆ Hvaða hugsanaskekkjur eru í gangi?



# Fleiri aðferðir



- ◆ Skapa fjarlægð.
- ◆ Enginn er fullkomin.
- ◆ Gerðu ekki lítið úr sjálfum þér.
- ◆ Æfing er nauðsynleg.

# 23 hjálplegar spurningar



2. Rugla ég saman hugsunum mínum, líðan og staðreyndum?
3. Er ég að draga fljótfrænislega ályktun án ástæðu?
4. Eru aðrar skýringar mögulegar? Er þessi skoðun sú eina mögulega?
5. Er þessi hugsun gagnleg og hjálpleg, – eða stendur hún í vegi fyrir mér?
6. Hverjir eru kostir þess og gallar að hugsa á þennan hátt?
7. Er ég að spyrja spurninga sem engin svör eru við?
8. Hef ég gengið í gildru „allt-eða-ekkt“ hugsunarháttar?  
Á betur við að hugsa í lit?
9. Nota ég vafasamar alhæfingar eins og alltaf, aldrei, allir, enginn, allt og ekkert?
10. Dæmi ég sjálfan mig út frá einu atviki?
11. Einblíni ég á veikleika og galla en gleymi styrkleikum og kostum?
12. Kenni ég sjálfum mér um eitthvað sem er í rauninni ekki mín sök?
13. Tek ég hluti persónulega sem snerta mig lítið eða ekkert?
14. Ætlast ég til og býst við að ég sé fullkominn?
15. Nota ég tvo mælikvarða, einn á aðra og annan á mig?
16. Tek ég bara eftir dökku hliðunum?
17. Ofmet ég líkurnar á hörmungum?
18. Geri ég of mikið úr þýðingu hlutanna?
19. Velti ég mér upp úr því hvernig hlutirnir ættu að vera í stað þess að taka  
þeim eins og þeir eru og takast á við þá?
20. Geng ég út frá því að ég geti ekkert gert til að breyta stöðu minni?
21. Spái ég fyrir um framtíðina í stað þess að gera tilraunir með hana?
22. Hver eru mótrökin og skynsamleg svör gegn hugsuninni?
23. Hvað myndi ég segja við besta vin minn?

# Heimaverkefni úr 6. og 7. kafla:



VERKEFNI



VERKEFNI

