



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



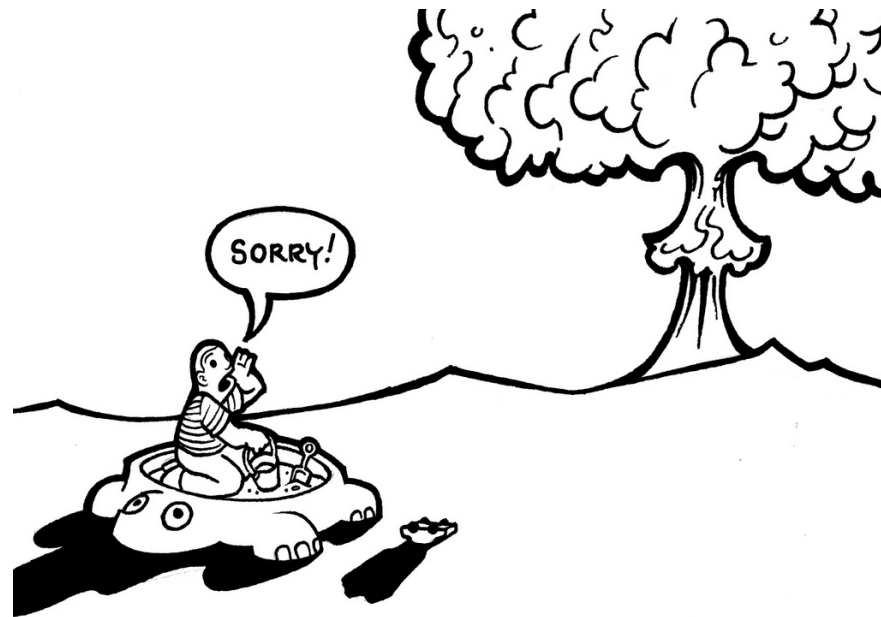
- ◆ Fífl
- ◆ Bjáni
- ◆ Aumingi
- ◆ Letingi
- ◆ Kærulaus
- ◆ Misheppnaður



# Sjálfmiðun



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



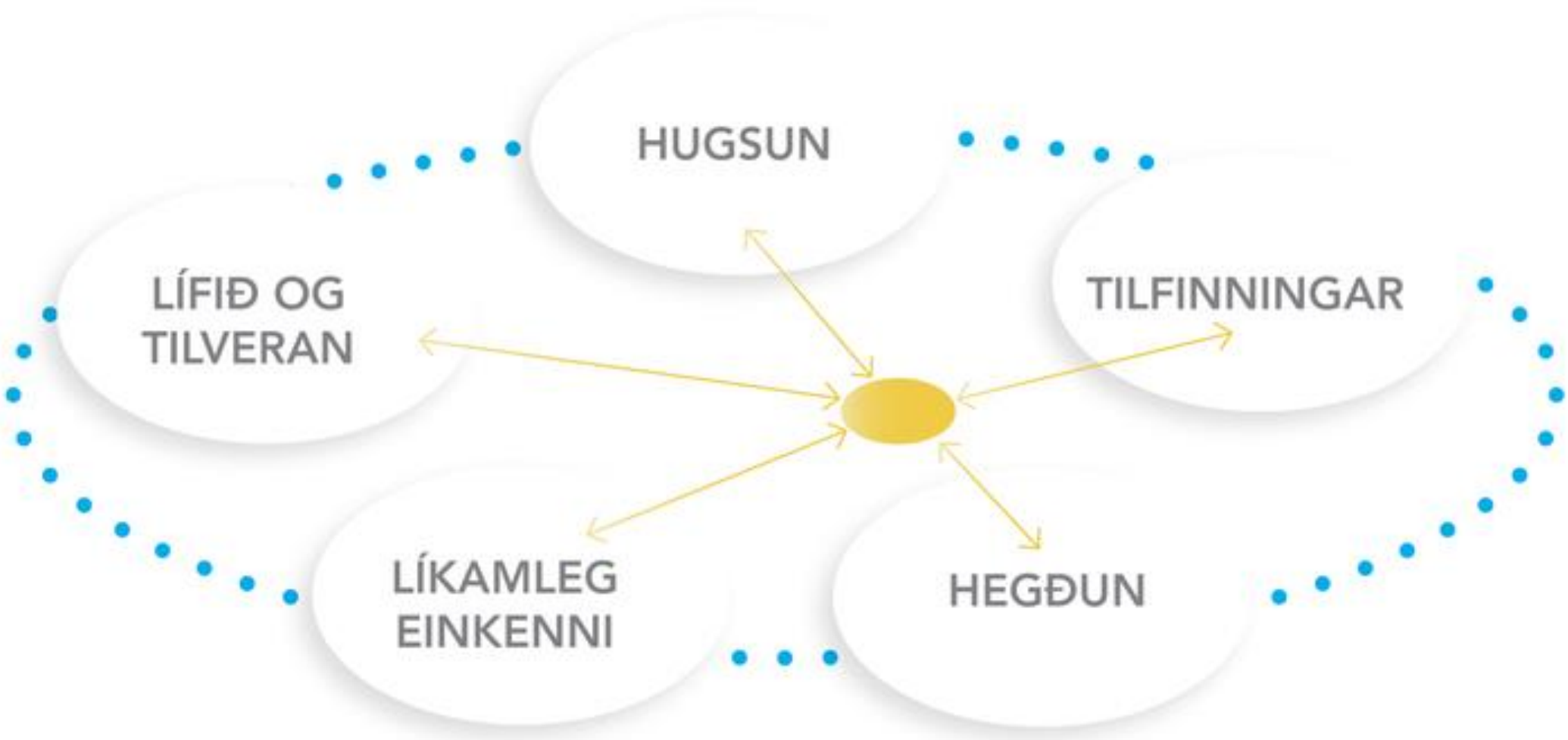
# Óraunhæf boð og bönn



- ◆ 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



# Heimaverkefni úr 6. kafla:



VERKEFNI



Fimm þátta líkanið

Samantekt - hugleiðingar úr 6. kafla