



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?



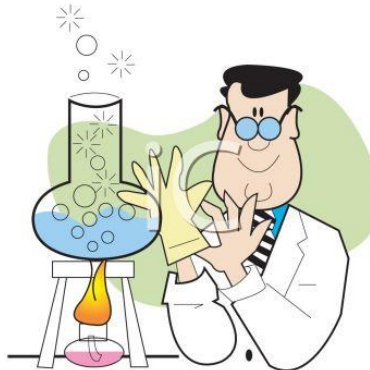
- ◆ Flestir þurfa að æfa sig heilmikið í því að endurmeta og svara neikvæðum hugsunum.
- ◆ Yfirleitt er gott að skrifa niður hugsanirnar í byrjun.
- ◆ Seinna er hægt að gera þetta í huganum.



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

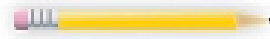


2. Rugla ég saman hugsunum mínum, líðan og staðreyndum?
3. Er ég að draga fljótfrænislega ályktun án ástæðu?
4. Eru aðrar skýringar mögulegar? Er þessi skoðun sú eina mögulega?
5. Er þessi hugsun gagnleg og hjálpleg, – eða stendur hún í vegi fyrir mér?
6. Hverjir eru kostir þess og gallar að hugsa á þennan hátt?
7. Er ég að spyrja spurninga sem engin svör eru við?
8. Hef ég gengið í gildru „allt-eða-ekkert“ 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 7. kafla:



VERKEFNI



Hvernig getum við breytt neikvæðum hugsunarhætti

Hugsanaskrá

23 hjálplegar spurningar við að breyta neikvæðum hugsunarhætti

Samantekt - hugleiðingar úr 7. kafla