



23 HJÁLPLEGAR SPURNINGAR VIÐ AÐ BREYTA NEIKVÆÐUM HUGSUNARHÆTTI

1. Er eitthvað sem styður neikvæðu hugsunina?
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?