

Moje irracjonalne przekonania

Z reguły boimy się kogoś lub czegoś. Czasem jednak przybiera formę „irracjonalnych lęków”. Umiejętność rozpoznania własnych lęków i próba poradzenia sobie z nimi jest pierwszym krokiem w pracy nad kontrolą emocjonalną.

Jak zwalczyć irracjonalne przekonania? Należy znaleźć dla nich przeciwwagę lub obalić opierając się na faktach. Jeśli irracjonalne lęki skupiają się na słabych stronach – należy się zastanowić, jakie mocne strony mogą okazać się kluczowe w danej sytuacji. Jeśli nasze lęki dotyczą innych ludzi istotne jest zdanie sobie sprawy, że opieramy się na przypuszczeniach zamiast faktach, informacjach uzyskanych od nich samych.

Spróbuj w puste pole wpisać w kolumnie „irracjonalne przekonania” Twoje myśli, jakie towarzyszą Ci kiedy masz treść, jesteś zestresowany. W kolumnie „czy aby na pewno?” wpisz przeciwwagę, fakt, który obala irracjonalną myśl.

Irracjonalne przekonania	Czy aby na pewno?
Katastrofizacja lub przepowiadanie przyszłości	Czy aby nie wyolbrzymiam?
Lekceważenie lub pomijanie pozytywnych informacji	Doceniam pozytyw?
Wyolbrzymianie znaczenia negatywnych aspektów i/lub pomniejszanie znaczenia pozytywów	Czy negatywy są na pierwszym planie?
Myślenie czarno-białe (wszystko albo nic)	A może rozwiązanie pośrednie?
Myślenie jednotorowe (efekt lornetki)	Czy widzę wszystko?
Czytanie w myślach	Czy czytam w ich myślach?



Generalizacja	Mam dowody? Powody?
Personalizacja, przekonanie, że jest się powodem negatywnych zachowań innych osób	Jestem pępkiem świata?



Program powstał w ramach projektu "Studencka Kawiarnia Możliwości - myślę więc jestem"

Projekt współfinansowany jest ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego.