

Чек-лист негативных мыслей

Негативные мысли порой одолевают каждого, несмотря на все наши усилия. Они часто связаны с убеждениями, часто подсознательными и глубоко укоренившимися. Из-за этого негативные мысли могут часто повторяться, появляясь бессознательно и формируя то, как мы интерпретируем ситуации. Таким образом, они могут порождать множество негативных чувств - даже если мы не осознаем этого процесса.

Уделив время выявлению повторяющихся негативных мыслей, можно понять, когда они влияют на наше настроение. Затем можно предпринять меры по их преодолению и заменить их более полезными и реалистичными мыслями.

Просмотрите этот чек-лист типичных негативных мыслей и отметьте все те, которые вам близки. В отведенном месте запишите все другие повторяющиеся негативные мысли, которые, по вашему мнению, могут быть присущи вам.

Чек-лист типичных негативных мыслей

| Типичные негативные мысли | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| Я недостаточно стараюсь. | <input type="checkbox"/> |
| Я ничего не могу с этим поделать. | <input type="checkbox"/> |
| Я недостаточно хорош. | <input type="checkbox"/> |
| Я потерплю неудачу. | <input type="checkbox"/> |
| Это будет катастрофа. | <input type="checkbox"/> |
| Я не могу справиться с этим. | <input type="checkbox"/> |
| Меня никто не любит. | <input type="checkbox"/> |
| Я не заслуживаю доверия. | <input type="checkbox"/> |
| Они лучше меня. | <input type="checkbox"/> |
| Я не должна так себя чувствовать. | <input type="checkbox"/> |
| Я не заслуживаю ничего хорошего. | <input type="checkbox"/> |

Чек-лист негативных мыслей

| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Я ущербен. | <input type="checkbox"/> |
| Я никогда этого не добьюсь. | <input type="checkbox"/> |
| Я бессилен. | <input type="checkbox"/> |
| Другие мысли... | <input type="checkbox"/> |

Кто это сказал?

Теперь уделите немного времени тому, чтобы подумать, откуда могут исходить ваши негативные мысли. Какое основное убеждение может лежать в основе этих мыслей? Возможно, они связаны с каким-то прошлым опытом или человеком? Можете ли вы "услышать" их в своей голове, возможно, определенным голосом? Можете ли вы выделить несколько повторяющихся негативных мыслей с похожей темой?

Перечислите негативные мысли, которые вы распознали, в левой колонке ниже. Рядом, в правой колонке, запишите, откуда, по вашему мнению, они могут исходить.

| Негативная мысль | Основное убеждение / источник |
|------------------|-------------------------------|
| ■ | |
| ■ | |
| ■ | |
| ■ | |
| ■ | |
| ■ | |