













Hledání Alternativních Myšlenek

Negativní způsoby myšlení	Jak na alternativní a vyváženější myšlenky
Mentální filtr 	<i>Všímám si jen špatných věcí? Vynechávám pozitiva? Nosím "černé brýle"? Co by bylo více realistické?</i>
 Čtení myšlenek	<i>Domýšlím si, co si myslí ostatní? Jaké mám důkazy? Tohle jsou mé myšlenky, ne jejich. Existuje jiný, vyváženější způsob nahlížení na situaci?</i>
Předpovídání 	<i>Nemyslím si náhodou, že mohu předvídat budoucnost? Jak je pravděpodobné, že se to skutečně stane?</i>
 Srovnávání se a beznaděj	<i>Zase "srovnávám a zoufám"? Jaký by byl vyváženější a užitečnější způsob nahlížení na věc?</i>
Kritické Já 	<i>A zase v tom jedu, vnitřní šikana od mého kritického Já. Řekla by tohle o mně většina lidí, kteří mě dobře znají? Je toto něco, za co opravdu můžu?</i>
 "Měl/a bych" a "musím"	<i>Vyvíjím na sebe větší tlak než je nutné, nebo mám od sebe očekávání, která jsou téměř nemožná? Co by bylo více realistické?</i>
Soudy 	<i>Soudím situaci nebo osobu. Je to můj pohled na svět, ale neznamena to, že jsou mé soudy vždy správné nebo užitečné. Existuje jiný úhel pohledu?</i>
 Emoční uvažování	<i>Jen proto, že něco vyvolává špatné pocity, neznamena, že je to špatné. Mé pocity jsou pouze reakcí na mé myšlenky – a myšlenky jsou jen automatické výjevy mozku.</i>
Hory a krtince (z komárů velbloudi) 	<i>Přeháním riziko nějakého nebezpečí? Nebo nadhodnocuji to negativní a podhodnocuji to pozitivní? Jak by to viděl někdo jiný? Jaký je celkový kontext?</i>
 Katastrofické myšlení	<i>Dobře, přemýšlet nad tím, že se určitě stane to nejhorší, není teď úplně užitečné. Co se stane s největší pravděpodobností?</i>
Černobílé myšlení 	<i>Nic není ani zcela bílé, ani zcela černé – existují odstíny šedé. Kde na spektru se toto nachází?</i>
 Vzpomínky	<i>Toto je pouze připomínka minulosti. Co bylo, bylo a něco jiného se děje teď. Ačkoliv mě tato vzpomínka <u>zneklidňuje</u>, právě teď se to znovu neděje.</i>