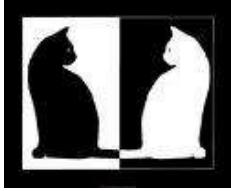


Hábitos de Pensamientos Inútiles

A través de los años, tendemos a entrar en hábitos de pensamientos inútiles como los descritos a continuación. Podemos favorecer unos sobre otros, y algunos pueden parecer demasiado comunes. Una vez que pueda identificar sus estilos de pensamientos inútiles, puede empezar a darse cuenta de ellos - que muy a menudo se producen justo antes y durante unas situaciones angustiosas. Una vez que usted los puede observar, entonces esto puede ayudarle a desafiarlos o tomar distancia con ellos, para ver la situación de una manera diferente y más útil.

 Filtro Mental Cuando observamos sólo lo que el filtro quiere o nos deja ver, y rechazamos todo lo que no es "apto". Como mirando a través de anteojeras negras, gafas oscuras, o simplemente recuperando las cosas negativas como con el filtro de la piletta mientras todos lo demás positivo y realista queda excluido	 Juicios Realizando evaluaciones o juicios sobre los acontecimientos, nosotros mismos, los demás, o el mundo, en lugar de describir lo que vemos y lo por el cual tenemos evidencia
Adivinación Suponiendo que sabemos lo que los demás están pensando (generalmente de nosotros) 	Racionamiento Emocional Me siento mal así que idebe ser malo! Me siento ansioso, así que debo estar en peligro 
 Predicción Creyendo que sabemos lo que va a suceder en el futuro	 Hacerse Montañas de Algo Exagerando el riesgo de peligro o los puntos negativos. Reduciendo al mínimo las probabilidades de la forma en que las cosas son más propensas a volverse, o minimizando los puntos positivos
Comparar y Perder Esperanza Al ver sólo los aspectos buenos y positivos en los demás, y comparándonos negativamente con ellos 	Catastrofismo Imaginando y creyendo que lo peor sucederá 
 Auto-Critica Rebajándonos a nosotros mismos, autocriticándonos, culpándonos por hechos o situaciones que no son (totalmente) nuestra responsabilidad	 Pensar en Blanco y Negro Creyendo que algo o alguien puede ser sólo bueno o malo, correcto o incorrecto, en lugar de algo intermedio o "tonos de gris"
Deberes y Obligaciones Pensando o diciendo "yo debería" (o no debería) y "Tengo que" ejerce presión sobre nosotros mismos, y crea expectativas poco realistas 	Memorias Situaciones y acontecimientos actuales pueden provocar recuerdos molestos, lo que nos lleva a creer que el peligro está aquí y ahora, más que en el pasado, y nos provoca angustia en este momento 