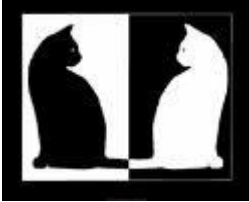


Negativní způsoby myšlení

V průběhu života máme tendence si osvojit neužitečné návyky myšlení, jako ty, které jsou popsány níže. Některé z nich můžeme upřednostňovat nad jinými a můžeme mezi nimi najít i takové, které jsou nám až příliš známé. Jakmile dokážete identifikovat své styly neužitečného myšlení, můžete si jich začít všimnout – často se objevují těsně před nebo během úzkostných situací. Schopnost si jich všimnout vám může pomoci tyto myšlenky začít zpochybňovat nebo si od nich zachovat odstup a dívat se na situaci jiným, užitečnějším způsobem.

 Mentální filtr Všímáme si pouze toho, čeho chce nebo nám dovolí náš mentální filtr a zamítáme vše, co do něj "nepasuje". Jako dívat se přes "černé brýle" nebo jako v "cedníku" zachytit pouze to negativní a procedit cokoliv pozitivnějšího nebo realističtějšího.	 Soudy Hodnocení nebo soudy o událostech, o nás, o druhých nebo o světě, spíše než popisování toho, co opravdu vidíme a pro co máme důkazy.
Čtení myšlenek Předpokládáme, že víme, co si ostatní myslí (většinou o nás). 	Emoční uvažování Cítíme se mizerně, takže to musí být špatné! Cítíme znepokojení, takže musíme být v nebezpečí. 
 Předpovídání Přesvědčení, že víme, co se stane v budoucnosti.	Hory a krtince (dělání z komárů velbloudy) Přehánění rizika nebezpečí nebo negativních věcí. Podceňování pravděpodobnosti, s jakou se věci nejspíš stanou nebo podhodnocování pozitivních věcí 
Srovnávání se a beznaděj Vidět pouze dobré a kladné stránky druhých a srovnávat se s nimi negativně 	Katastrofické myšlení Představování si a přesvědčení o tom, že se stane ta nejhorší možná věc. 
 Kritické Já Shazování sebe sama, sebekritika, obviňování se z událostí, za které neneseme (zcela) zodpovědnost	 Černobílé myšlení Přesvědčení, že něco nebo někdo může být pouze dobrý/správný a nebo jen špatný, spíše než někde mezi a v "odstínech šedi".
Bych-y a mus-y Myšlení nebo říkání si "měl/a bych" (nebo neměl/a bych) a "musím" na nás vyvíjí nátlak a vytváří nerealistická očekávání. 	Vzpomínky Současné situace a události mohou vyvolat nepříjemné vzpomínky, které nás vedou k přesvědčení, že jsme v nebezpečí, jak tomu bylo v minulosti, což nám způsobuje utrpení právě teď. 