



V določenem obdobju (na primer tri dni, en teden, vikend) zapisuj situacije, ko ti je bilo posebej težko in ko si občutil/občutila še posebej veliko tesnobe. Poskusi prepoznati, v katere miselne pasti se tvoj um najpogosteje ujame. S pomočjo analize misli preoblikuj te miselne napake v bolj realistične misli. Pomagaš si lahko s temi in podobnimi vprašanji:

Črno belo mišljenje: Ali lahko naštejemo še nekaj drugih možnosti, kako se bo situacija razpletla?

Socialni perfekcionizem: Pričakujem od sebe več kot od drugih?

Katastrofiziranje: Kaj je bolj verjetno, da se bo zgodilo? Kako se lahko soočim, če se to res zgodi?

Branje misli: Kakšne dokaze imam, da so ljudje res to mislili?

Napovedovanje prihodnosti: Kaj se je zgodilo v preteklosti, ko sem na podoben način razmišljal/razmišljala o prihodnosti?

Diskvalifikacija ali izključitev pozitivnega: Kaj sem naredil/naredila, kar je bilo dobro?

Situacija (Kaj se dogaja? Kje se dogaja? S kom sem?)	Misel (Kaj me skrbi? Kaj predvidevam, da se bo zgodilo?)	Miselna past	Bolj realistična misel
<i>Na prireditvi pred celo šolo moram prebrati zahvale sponzorjem.</i>	<i>Ko bom začel govoriti, bom močno pordel in vsi se mi bodo začeli smejati.</i>	<i>Napovedovanje prihodnosti Katastrofiziranje</i>	<i>Večkrat se je že zgodilo, da se je kdo zmotil in mu je bilo nerodno. Poslušalcem je bilo po navadi vseeno, samo čakali smo, da se proslava konča. Morda bo kdo res opazil, da mi je nerodno, a verjetno temu ne bodo posvečali preveč pozornosti.</i>



Priloga k spletni rubriki **Anksioznost**
Delovni list: Miselne pasti

#to
sem
jaz
