

## Pracovný list 1: Zoznam druhov automatického myslenia a stratégií

### KOGNITÍVNE SKRESLENIE ALEBO AUTOMATICKÉ MYŠLIENKY

DEFINÍCIA	MECHANIZMUS	TYPICKÉ VYJADRENIA
Vyvodzovanie nesprávnych všeobecných záverov z jedného konkrétneho faktu	PREHNANÁ GENERALIZÁCIA	<i>Všetci... Vždy.. Nikto...</i>
Zjednodušujúce tvrdenie o sebe samom alebo o druhých	CELKOVÝ ÚSUDOK	<i>Som taký... Som veľmi...</i>
Posudzovanie javov len z negatívnej perspektívy	SELEKTÍVNA ABSTRAKCIA	<i>Toto je zle... aj toto... aj toto... Aj toto...</i>
Vnímanie javov ako nerozdeliteľných celkov (dobrých a zlých)	VŠETKO ALEBO NIČ / ČIERN A BIELA (MANICHEJSKÉ MYSLLENIE)	<i>Toto je úplne... Ja som totálne...</i>
Pocitovať vinu za všetko, bez ohľadu na skutočnú zodpovednosť	SEBAOBYVŇOVANIE	<i>Neviem ako, ale mal som tomu zabrániť... Ja vždy všetko zničím.</i>
Pocit, že všetko, čo sa deje okolo nás, s nami súvisí	ZOSOBŇOVANIE	<i>Neprišiel kvôli mne... To povedal kvôli mne...</i>
Predstava, že ostatní vnímajú veci tak isto, ako my	PROJEKCIA	<i>Nerozumiem, prečo to nespravíme, ak sa to páči môjmu bratovi... Taká mi je zima, obleč si sveter...</i>
Presvedčenie, že máme všetko pod kontrolou	NADMERNÁ KONTROLA	<i>Dokážem všetko...</i>
Presvedčenie, že nemáme nič pod kontrolou	NEDOSTATOČNÁ KONTROLA	<i>Nič nedokážem... Nech sa stane, čo sa má stať...</i>
Hodnotenie reality na základe pocitov, predsudkov, sympatie alebo averzie	EMOCIONÁLNE MYSLLENIE	<i>Nemám ju/ho rád, takže to, čo robí, je zlé... Toto je cool, takže je to dobré...</i>

#### “STRATÉGIE ZVLÁDANIA AUTOMATICKÉHO MYSLLENIA”

- Pohádaj sa s automatickým myslením (násilnými slovami a vetami): nie, klameš, sklapni, netrep kraviny, nie je to pravda...
- Odhaľ jeho mechanizmus.
- Zhodnoť realitu na základe faktov, ber do úvahy všetky aspekty.
- Pozeraj sa na dobrú stranu vecí, mysl pozitívne.
- Posudzuj vlastnú hodnotu a vlastné možnosti realisticky a optimisticky.