



Að finna hugsanavillur

Haltu dagbók og í hvert skipti sem þú finnur fyrir neikvæðri hugsun skaltu skrifa hana niður. Lýstu því sem gerðist og hvernig þér leið.

Notaðu hugsanamælinn á bls. 87 til að meta hve vel þú trúir neikvæðu hugsuninni.

Næsta dag skaltu skoða skráninguna og fylla út síðasta dálkinn.

- Voru einhverjar hugsanavillur í gangi?
- Hverjar voru þær?
- Gerirðu sumar villur oft en aðrar?
- Notaðu að lokum hugsanamælinn til að meta hve vel þú trúir neikvæðu hugsuninni núna.



Dagur og tími	Aðstæður Hvað, hvar, hvenær og hver?	Hugsanir Hvaða hugsanir leituðu á þig? Hve mikið trúir þú þeim?	Tilfinningar Hvernig leið þér?	Villur Hvaða hugsanavillur gerðir þú? Hve mikið trúir þú þeim núna?



Hvaða hugsanavillur gerir þú?



Niðurdrepani hugsanir

- Hve oft finnur þú að þú leitar eftir því slæma sem gerist?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

- Hve oft ert þú upptekinn af því sem fer úrskeiðis eða hlutum sem ekki ganga nógu vel?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

- Hve oft hundsar þú eða lítur fram hjá því jákvæða eða góða sem gerist?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

- Hve oft gerir þú lítið úr því jákvæða og góða sem gerist?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

Að blása hluti upp

- Hve oft finnur þú að þú ert að nota „allt eða ekkert“ hugsun?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

- Hve oft magnar þú eða blæst upp þau atvik sem ekki ganga upp?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

- Hve oft virðast einstakir, neikvæðir atburðir vinda upp á sig eins og snjóbolti og stækka upp úr öllu valdi?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

Hrakspár

- Hve oft heldurðu að þú vitir hvað annað fólk er að hugsa um þig?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

- Hve oft áttu von á að hlutirnir klúðrist?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

Tilfinningahugsanir

- Hve oft finnst þér þú vera heimsk eða slæm manneskja?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

- Hve oft finnst þér þú vera einskis nýtur og aldrei geta gert neitt rétt?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

Að stofna til mistaka

- Hve oft finnst þér hlutirnir vera ómögulegir ef þeir eru ekki fullkomnir?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

- Hve oft stendur þú þig að því að vera að hugsa að þú ættir að gera þetta eða hitt?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

- Hve oft segir þú við sjálfan þig ég verð?

Aldrei Stundum Oft Alltaf

Það er mér að kenna!

- Hve oft kennir þú þér um eitthvað sem gerist eða fer úrskeiðis?

Aldrei Stundum Oft Alltaf