



## Að átta sig á grunnhugmyndum

Taktu tvær algengustu, ósjálfráðu hugsanir þínar og notaðu „HVAÐ MEÐ ÞAÐ?“ tæknina til þess að komast að grunnhugmyndum þínum.

Neikvæða hugsunin mín:

HVAÐ MEÐ ÞAÐ? Ef þetta væri rétt, hvað segði það þá um mig?



HVAÐ MEÐ ÞAÐ? Ef þetta væri rétt, hvað segði það þá um mig?





## Að átta sig á grunnhugmyndum

Neikvæða hugsunin mín:

HVAÐ MEÐ ÞAÐ? Ef þetta væri rétt, hvað segði það þá um mig?



HVAÐ MEÐ ÞAÐ? Ef þetta væri rétt, hvað segði það þá um mig?





## Að takast á við grunnhugmyndir

Veldu eina af grunnhugmyndum þínum og skráðu hjá þér næstu vikuna allar vísbendingar, hversu léttvægar sem þær eru, sem gætu gefið til kynna að þessi grunnhugmynd sé ekki alltaf rétt.

**GRUNNHUGMYND:**

**VÍSBENDINGAR SEM STYÐJA HANA EKKI:**



## Algengar hugmyndir eða skoðanir



Notaðu hugsanamælinn á bls. 87 til að meta hversu sammála þú ert eftirfarandi fullyrðingum.

Það er mikilvægt að vera betri en aðrir í öllu sem ég geri.

Hugsanamat (einkunnagjöf):



Aðrir eru betri en ég.

Hugsanamat (einkunnagjöf):



Enginn elskar mig eða þykir vænt um mig.

Hugsanamat (einkunnagjöf):



## BÆTT HUGSUN – BETRI LÍÐAN



Það er mikilvægt að foreldrar/  
forráðamenn mínir taki þátt í  
öllu sem ég geri.

Hugsanamát (einkunnagjöf):



Ég er ekki ábyrgur fyrir því  
sem ég geri eða segi.

Hugsanamát (einkunnagjöf):



Ég er misheppnaður.

Hugsanamát (einkunnagjöf):



Ég er mikilvægari en aðrir.

Hugsanamát (einkunnagjöf):



Fólk verður reitt eða kemst í uppnám ef ég segi það sem ég vil helst segja.

Hugsanamat (einkunnagjöf):



Ég má ekki láta tilfinningar mínar í ljós.

Hugsanamat (einkunnagjöf):



Það er mikilvægara að setja óskir og hugsanir annarra frammar mínum.

Hugsanamat (einkunnagjöf):



Aðrir vilja ná sér niður á mér eða vilja særa mig.

Hugsanamat (einkunnagjöf):

## BÆTT HUGSUN – BETRI LÍÐAN



Enginn skilur mig.

Hugsanamát (einkunnagjöf):



Þeir sem mér þykir vænt um  
verða aldrei til staðar fyrir mig.

Hugsanamát (einkunnagjöf):



Til þess að komast af þarfnast  
ég hjálpar annarra.

Hugsanamát (einkunnagjöf):



Slæmir hlutir henda mig.

Hugsanamát (einkunnagjöf):