

## Radni list "Testiranje svojih misli"

Zapamtite, misli mogu biti 100% točne ili 0% točne ili negdje između. Samo zato što mislite nešto ne znači nužno da je to istina.

1. Kad primijetite da Vam se raspoloženje pogoršava, ili radite nešto što Vam ne pomaže, zapitajte se pitanja na poleđini ovog listića i zapiši te odgovore. Trebat će Vam otprilike 5 do 10 minuta.
2. Ne mogu se sva pitanja primijeniti na sve automatske misli.
3. Ako želite, možete se koristiti s tablicom ispod za identificiranje kognitivnih distorzija. Može se dogoditi da više distorzija opisuje Vaše misli.
4. Pravopis, rukopis i gramatika se ne računaju.
5. Vrijedno je napraviti ovaj listić ako Vam se raspoloženje popravi za 10 % ili više.

KOGNITIVNE DISTORZIJE	PRIMJERI
Sve ili ništa	Ako nisam potpuno uspješan, onda sam neuspješan.
Katastrofiziranje (predviđanje budućnosti)	Bit ću toliko uzrujan da neću moći uopće funkcionirati.
Odbacivanje pozitivnog	Dobro sam napravio projekt, ali to ne znači da sam sposoban, samo mi se posrećilo.
Emocionalno rasuđivanje	Znam da puno stvari radim dobro, ali i dalje se osjećam neuspješno.
Etiketiranje	Ja sam luzer. On nije dobar.
Preuveličavanje/umanjivanje	Dobivanje osrednje procjene dokazuje koliko sam nesposoban. Dobivanje visoke ocjene ne znači da sam pametan.
Mentalni filter	Zato što sam dobio jednu nižu ocjenu na evaluaciji (koja je također sadržavala nekoliko visokih ocjena), to znači da loše radim posao.
Čitanje misli	On misli da nemam pojma o ovom projektu.
Pretjerana generalizacija	Zato što sam se osjećao neugodno na sastanku, nemam ono što je potrebno za sklapanje prijateljstva.
Personalizacija	Majstor je bio osoran prema meni zato što sam napravio nešto krivo.
Trebaš i moraš izjave	Užasno je to što sam napravio pogrešku. Uvijek trebam dati sve od sebe.
Tunelski vid	Učitelj mog sina ne može ništa napraviti kako treba. On je kritičan, neosjetljiv i loš u poučavanju.

PRIMJER:

1. Koja je situacija u pitanju? Možete imati misli o nečemu što se dogodilo ovog trena oko Vas ili o nečem što se dogodilo u Vama (intenzivna emocija, bolna senzacija, slika, sanjarenje, retrospekcija, bujica misli- npr. razmišljanje o mojoj budućnosti).

Dobio sam kaznu za parkiranje.

2. O čemu razmišljam ili što zamišljam? Tako sam glup.

3. Koja je to kognitivna distorzija? (neobavezno) Etiketiranje, pretjerana generalizacija

4. Zašto mislim da je misao istinita? Nisam trebao izgubiti pojam o vremenu.

5. Zašto mislim da misao nije točna ili da nije potpuno točna? Drugi ljudi dobivaju kazne za parking. Ne znači nužno da su glupi.

6. Koji je drugi način na koji mogu sagledati ovu situaciju? Samo sam napravio pogrešku.

7. Ako se najgore dogodi, što mogu onda napraviti? Samo nastaviti plaćati kazne za parking, ali bilo bi bolje da navijem alarm na mobitelu kako se ne bi ponovilo.

8. Što je najbolje što se može dogoditi? Nikad više neću dobiti kartu za parking.

9. Što je najvjerojatnije da će se dogoditi? Mogao bih dobiti još jednu kaznu, ali vjerojatno ću se sjetiti što se dogodilo ovaj put i pobrinuti se da je ne dobijem.

10. Što će se dogoditi ako nastavim sebi govoriti istu misao? Nastavit ću biti uzrujan.

11. Što će se dogoditi ako promijenim način razmišljanja? Osjećat ću se bolje.

12. Što bi rekao mom prijatelju ili članu obitelji (pomisli na određenu osobu) Gabrijelu da se ovo njemu dogodilo? Nije to tako velika stvar. Pa zaboravio si i napravio si pogrešku. Znaš kako izbjeći to u budućnosti.

13. Što bi bilo dobro da sad napravim? Maknuti misli s ovoga. Otići u šetnju.

## Radni list "Testiranje svojih misli"

1. Koja je situacija u pitanju? Možete imati misli o nečemu što se dogodilo ovog trena oko Vas ili o nečem što se dogodilo u Vama (intenzivna emocija, bolna senzacija, slika, sanjarenje, retrospekcija, bujica misli- npr. razmišljanje o mojoj budućnosti).

---

---

2. O čemu razmišljam ili što zamišljam? \_\_\_\_\_

3. Koja je to kognitivna distorzija? (neobavezno) \_\_\_\_\_

4. Zašto mislim da je misao istinita? \_\_\_\_\_

5. Zašto mislim da misao nije točna ili da nije potpuno točna? \_\_\_\_\_

---

---

6. Koji je drugi način na koji mogu sagledati ovu situaciju?

---

---

7. Ako se najgore dogodi, što mogu onda napraviti?

---

---

8. Što je najbolje što se može dogoditi?

---

---

9. Što je najvjerojatnije da će se dogoditi?

---

---

10. Što će se dogoditi ako nastavim sebi govoriti istu misao?

---

---

11. Što će se dogoditi ako promijenim način razmišljanja?

---

---

12. Što bi rekao mom prijatelju ili članu obitelji (pomisli na određenu osobu) \_\_\_\_\_ da se ovo njemu dogodilo?

---

---

13. Što bi bilo dobro da sad napravim?

---

---