

# Pracovní list – Práce s negativními automatickými myšlenkami

## Práce s nastavením cílů

Připravili jsme pracovní list, který nabízí možnost rozpoznat negativní automatické myšlenky (vyvolávající určité emoce a vedoucí k chování, které není v souladu s tím, čeho chcete dosáhnout) a navede vás, jak s nimi pracovat.

(Odkazujeme přitom také na text „Jak souvisí myšlenky a emoce s chováním?“, který najdete v sekci Psychologie. Je zde vysvětleno, jak funguje (dysfunkční) kognitivní schéma.)

## Jak postupovat?

1. Do tabulky popište situaci, ve které se objevily negativní automatické myšlenky a spustil se tak ne příliš užitečný sled emocí a chování.
2. Dále se pokuste napsat konkrétní negativní automatické myšlenky, které situace vyvolala. (Můžete se pokusit do připraveného políčka popsat i související emoce.)
3. Hledejte argumenty proti automatickým negativním myšlenkám. Lze je najít zejména ve výjimkách, kdy se negativní předpověď ve vašem životě nebo i životě někoho jiného dříve nevyplnila.
4. Pracovní list využijte ve chvílích, kdy se v určité situaci spustí řetězec negativních automatických myšlenek – emocí a vede to k neužitečnému chování. Nezávládnuté situace si není nutné vyčítat, ale spíše se z nich poučit. Dobré je se učit zastavovat neužitečný řetězec myšlenek – emocí a chování právě ve chvíli, kdy přichází negativní automatické myšlenky a ít k nim připraveno do praxe co nejvíce protiargumentů.
5. Pokud by se nedařilo zvládat situace „svépomocí“, je vhodné požádat o pomoc odborníka (psychologa, psychoterapeuta, kouče).

## **Poznámka pro identifikaci negativních automatických myšlenek:**

Negativní automatické myšlenky vyplývají zejm. z našich „jádrových přesvědčení“.

Uvedme si určité obecné příklady jádrových přesvědčení:

- Jsem bezcenný, zlý, k ničemu, selhávám...
- Kdyby lidé poznali, jaký opravdu jsem, budou mě odmítat.
- Nikdy nesmím být „za blbce“.
- Každý mě musí mít rád.
- Nikdy nejsem v napětí či úzkostný.
- V životě musí být všechno spravedlivé.
- Selžu – li, udělám jen jedinou chybičku, jsem k ničemu.
- Pokud se mnou druhý nesouhlasí, je to projev, že mě nemá rád.
- Moje hodnota závisí na tom, co si o mě myslí ostatní.
- Měli bychom žít s lehkostí a pohodlně, bez větší námahy.

## Pracovní list – Práce s negativními automatickými myšlenkami

Popis situace:	Negativní automatické myšlenky:	Argumenty proti negativním automatickým myšlenkám:
Emoce:		