

MYŠLENKOVÉ PASTI... CO TO JE?

Během dne má člověk spoustu různých myšlenek. Některé z nich se nás ale snaží lapit do pastí, ve které pak zažíváme nepříjemné pocity. To jsou myšlenkové pasti – jde o zkreslené myšlenky, které neodpovídají realitě. Můžou to být různé negativní myšlenky, které nás vedou k tomu, že věříme věcem, které jsou nepravdivé. Ovlivňují pak naše emoce, chování, ale i naši sebehodnotu. Může být snadné jim propadnout a je normální, že je každý z nás občas má, ale pokud jsou velmi časté, silné nebo extrémní, mají na nás negativní vliv.

Existují různé druhy myšlenkových pastí, všechny mají jeden společný prvek: určitým způsobem zkreslují náš pohled na realitu a škodí nám. Mezi nejčastější patří:

VĚŠTĚNÍ BUDOUCNOSTI

Předpovídáme, co se stane, a bez jakéhokoli důkazu předpokládáme, že to vždy bude něco špatného.

“To je jasný, zítra ten test totálně pokazím.”

ČERNOBÍLÉ MYŠLENÍ

Také známé jako “vše nebo nic”, kdy se díváme na věci extrémně a černobíle, často se u toho objevují slova jako “vždy, nikdy, všechno, nic”

“Nikdy nic neudělám dobře.”

NÁLEPKOVÁNÍ

Používáme negativní nálepky založené na chování v konkrétní situaci.

“Jsem úplně pitomá, zapoměla jsem si klíče.”

OBVIŇOVÁNÍ

Vzdáváme se jakékoli odpovědnosti za naši roli v konkrétní situaci a místo toho obviňujeme druhé nebo něco jiného

“Jediný důvod, proč jsem dostal horší známku, je kvůli tomu učiteli.”

MINIMALIZOVÁNÍ

Zlehčujeme význam jakéhokoliv svého úspěchu, případně je vysvětlen jako štěstí nebo náhoda.

“To nic neznamená, to by dokázal každý..”

SEBEOBVIŇOVÁNÍ

Obviňujeme sami sebe, když se něco nepovede, i když jsme zodpovědní jen částečně nebo jsou věci úplně mimo naši kontrolu

“Prohráli jsme zápas jen kvůli mě, je to moje chyba.”

MENTÁLNÍ FILTROVÁNÍ

Nadměrně se soustředíme na negativní detaily situace.

“Tehle zápas jsme sice vyhráli, ale já jsem tak naštavaný, že jsem dvakrát minul bránu!”

MĚL/A BYS A MUSÍŠ

Zaměřujeme se na to, jak si myslíme, že by se věci “měly” nebo “musely” dělat spíše než na to, jak bychom si to doopravdy přáli, často se zde vyvolává pocit viny

“Z tohoto předmětu bych měl dostávat jen samé jedničky, aby byli rodiče spokojeni.”

ČTENÍ MYŠLENEK

Předpokládáme, že víme, co si někdo druhý myslí.

“Během toho, co jsme si povídali, se kouknul na hodinky, určitě si o mně myslí, že jsem nudný.”

POROVNÁVÁNÍ A ZOUFÁNÍ

Všímáme si pozitivních věcí na druhých a sebe s nimi negativně porovnáváme

“Ta má tak hezkou postavu a je tak talentovaná, to já nikdy mít nebudu.”

KATASTROFIZOVÁNÍ

Vidíme jen to negativní a myslíme si, že dojde k té nejhorší variantě.

“Když pokazím tenhle test, tak se nedostanu na gympl a skončím na ulici.”

VĚŠTĚNÍ BUDOUCNOSTI

Předpovídáme, co se stane, a bez jakéhokoli důkazu předpokládáme, že to vždy bude něco špatného.

“To je jasný, zítra ten test totálně pokazím.”

KATASTROFIZOVÁNÍ

Vidíme jen to negativní a myslíme si, že dojde k té nejhorší variantě.

“Když pokazím tenhle test, tak se nedostanu na gympl a skončím na ulici.”

MINIMALIZOVÁNÍ

Zlehčujeme význam jakéhokoliv svého úspěchu, případně je vysvětlen jako štěstí nebo náhoda.

“To nic neznamená, to by dokázal každý..”

ČTENÍ MYŠLENEK

Předpokládáme, že víme, co si někdo druhý myslí.

“Během toho, co jsme si povídali, se kouknul na hodinky, určitě si o mně myslí, že jsem nudný.”

SEBEOBVIŇOVÁNÍ

Obviňujeme sami sebe, když se něco nepovede, i když jsme zodpovědní jen částečně nebo jsou věci úplně mimo naši kontrolu

“Prohráli jsme zápas jen kvůli mě, je to moje chyba.”

MENTÁLNÍ FILTROVÁNÍ

Nadměrně se soustředíme na negativní detaily situace.

“Tenhle zápas jsme sice vyhráli, ale já jsem tak naštvaný, že jsem dvakrát minul bránu!”

NÁLEPKOVÁNÍ

Používáme negativní nálepky založené na chování v konkrétní situaci.

“Jsem úplně pitomá, zapomněla jsem si klíče.”

OBVIŇOVÁNÍ

Vzdáváme se jakékoli odpovědnosti za naši roli v konkrétní situaci a místo toho obviňujeme druhé nebo něco jiného

“Jediný důvod, proč jsem dostal horší známku, je kvůli tomu učiteli.”

ČERNOBÍLÉ MYŠLENÍ

Také známé jako “vše nebo nic”, kdy se díváme na věci extrémně a černobíle, často se u toho objevují slova jako “vždy, nikdy, všechno, nic”

“Nikdy nic neudělám dobře.”

MĚL/A BYS A MUSÍŠ

Zaměřujeme se na to, jak si myslíme, že by se věci “měly” nebo “musely” dělat spíše než na to, jak bychom si to doopravdy přáli, často se zde vyvolává pocit viny

“Z tohoto předmětu bych měl dostávat jen samé jedničky, aby byli rodiče spokojeni.”

POROVNÁVÁNÍ A ZOUFÁNÍ

Všimáme si pozitivních věcí na druhých a sebe s nimi negativně porovnáváme

“Ta má tak hezkou postavu a je tak talentovaná, to já nikdy mít nebudu.”