

AUTOMATICKÉ MYŠLENKY



Negativní automatické myšlenky je těžké je ovládat a mnohokrát si je ani neuvědomujeme.

Přetvořte své negativní myšlenky na něco pozitivnějšího a pravděpodobně i mnohem racionálnějšího a zlepšete svou náladu i celkovou kvalitu vašeho života.

Zapište si **spouštěč** a **automatickou myšlenku**, kdykoli vám přijde na mysl. V posledním, pravém sloupci se poté pokuste vymyslet pozitivnější, konstruktivnější a užitečnější myšlenku, která vám pomůže překonat negativní nastavení mysli.

Spouštěč	Automatická myšlenka	Nová myšlenka
Příklad: Přišel jsem pozdě na schůzku	Určitě se mnou nebudou chtít spolupracovat.	Nenaplánoval jsem si dobře trasu, ale to se dá snadno napravit. Příště vyrazím z domu o 15 min dřív.