



Að skora á óhjálplegar hugsanir

Hugsanir okkar, hegðun og tilfinningar hafa áhrif hvert á annað og það er auðvelt að þróa með sér óhjálpleg mynstur þar sem óhjálplegar hugsanir leiða til erfiðra tilfinninga og óhjálplegrar hegðunar. Stundum verður þetta vítahringur. Það sem margir ekki vita er að við getum haft áhrif á þetta mynstur og vítahringi sem getur dregið úr vanlíðan.

Besta leiðin til að takast á við óhjálplegar hugsanir er að læra að taka eftir þeim og endurmeta þær. Þessi aðferð getur hjálpað okkur að bera kennsl á þá hluti sem við upplifum sem vandamál frá ólíkum hliðum.

Dæmi: Kannski hefur þú áhyggjur af mikilvægu verkefni sem þú þarft að gera í vinnunni. Þú ert viss um að það mistakist og að vinnufélagar muni draga þá ályktun að þú sért ekki starfi þínu vaxin/n. Frekar en að gera ráð fyrir því að þessi hugsun sé staðreynd og þar af leiðandi líða illa, taktu þér tíma og prófaðu að taka eftir hugsuninni og skoða hana. Spyrðu þig hvort það séu góð rök fyrir þessari hugsun eða hvort það gætu verið aðrar mögulegar útkomur. Hugsaðu um hvaða ráð þú myndir gefa góðum vini sem væri í þessum aðstæðum. Veltu svo fyrir þér hvort þú getir breytt hugsuninni og komist að skynsamlegri niðurstöðu eða jákvæðari niðurstöðu. Kannski er niðurstaðan: „Ég hef undirbúið mig vel“ eða „ég hef eytt miklum tíma í þetta verkefni og ætla að gera mitt besta“.

Stundum er hægt að breyta óhjálplegri hugsun í jákvæðari hugsun en ekki hafa áhyggjur ef það tekst ekki. Það er ekki neitt eitt rétt eða rangt. Þetta snýst um að læra að hugsa á sveigjanlegri máta og hafa meiri stjórn. Með því að taka eftir hugsunum okkar, skoða hugsanir okkar og kanna hvort við getum breytt þeim í hjálplegri hugsanir, þá lærum við með tíð og tíma að rjúfa neikvæða vítahringi.