

Każdy, kogo spotkasz, toczy bitwę, o której nic nie wiesz. Dlatego w tych czasach, bądź szczególnie życzliwy dla innych i dla siebie.

Może i Ty toczysz teraz bitwy z takimi „pułapkami w myśleniu”. W takim nietypowym czasie łatwiej wpaść w pułapki myślowe, „dolki”, obniżające chęć działania. Zobacz, jakie Ty toczysz batalie. Może warto zacząć je omijać? Spróbuj pomyśleć odwrotnie – do każdego punktu, przypisz przeciwne znaczenie.

## PUŁAPKI W MYŚLENIU

- **Pomijanie pozytywów** – twierdzę, że moje osiągnięcia i sukcesy innych osób są błahę, np. „Łatwo przyszło, więc nie ma to znaczenia.”
- **Nadmierne uogólnianie** – zakładam, że jeśli wydarzyło się coś złego, to następnym razem wszystko potoczy się dokładnie tak samo, np. „Zawsze jestem zestresowana podczas koncertu i źle mi się gra.”
- **Katastrofizacja** – uważam, że to, co się stanie, będzie tak straszne, iż tego nie zniosę, np. „Jeśli nie zdam tego egzaminu, stracę wszystko i wyląduję pod mostem.”
- **Czarne okulary** – skupiam się wyłącznie na aspektach negatywnych i prawie nigdy nie zauważam pozytywnych, np. „Wystarczy spojrzeć na tych wszystkich ludzi, którzy mnie nie lubią.”
- **Myślenie czarno-białe** – postrzegam zdarzenia bądź ludzi w kategoriach czarno-białych (wszystko albo nic), np. „Jeśli popełnię błąd, to znaczy że jestem nieudacznikiem.”
- **Czytanie w myślach** – zakładam, że wiem, co myślą inni, choć nie mam na to wystarczających dowodów, np. „Nauczyciel pomyśli, że nie jestem utalentowana”
- **Przewidywanie przyszłości** – przewiduję przyszłość w czarnych barwach: będzie gorzej; czyha na mnie niebezpieczeństwo, np. „Obleję ten egzamin!”, „Ja wiem, że nie dam rady tego zagrać.”
- **Etykietowanie** – przypisuję ogólne cechy negatywne sobie i innym, np. „Jestem głupi(a)!”, „On jest beznadziejny.”
- **Nadużywanie stwierdzeń typu „muszę”, „powinienem”, „powinno się”, „trzeba”** – interpretuję zdarzenia w odniesieniu do tego, jakie powinny być, nie skupiam się na tym, co jest, np. „Powinienem dostać piątkę.”, „Powinna bezbłędnie wykonać zadanie.”, „Muszę dostać się na studia na wymarzonej uczelni.”
- **Niesprawiedliwe porównania** – interpretuję zdarzenia, przyjmując nierealistyczne standardy. Koncentruję się przede wszystkim na osobach, którym coś idzie lepiej, a następnie porównuję się i oceniam gorzej, np. „Ona odnosi większe sukcesy.”, „Innym poszło lepiej na egzaminie.”
- **Żal odnoszący się do przeszłości** – skupiam się na tym, że w przeszłości coś można było zrobić lepiej, zamiast myśleć, co teraz mogę zrobić inaczej, np. „Nie powinnam była tego mówić.”
- **Myślenie w kategoriach „co będzie, jeśli”** – zadaję sobie bezustannie pytanie, „co będzie, jeśli” coś się wydarzy. Żadna z odpowiedzi mnie nie zadowala, np. „No dobrze, ale co będzie, jeśli dopadnie mnie trema?”
- **Nieumiejętne zakwestionowanie myśli** – odrzucaam wszelkie dowody i argumenty, które mogłyby podważyć słuszność negatywnych myśli.
- **Ocenianie** – patrzę na siebie, innych ludzi i zdarzenia przez pryzmat czarno-białych ocen (dobry-zły, lepszy-gorszy), tymczasem można po prostu opisywać, przyjmować lub rozumieć. Bezustannie oceniam siebie i innych w odniesieniu do arbitralnych norm. Zawsze stwierdzam, że im nie sprostałem. Skupiam się na sądach innych osób oraz na własnych ocenach siebie, np. „Tylko spójrz, jakie ona odnosi sukcesy – ja nie mam żadnych.”

**Częstkowe sukcesy są małym krokiem do przodu, w kierunku wyznaczonego celu. Warto się z nich cieszyć. Lepiej dostrzegać dobre strony, one nas wzmocnią.**