

**JAK ROZPOZNAWAĆ
MYŚLI AUTOMATYCZNE
I ZMIENIAĆ JE?**
praktyczny przewodnik



Spis treści

1. Wstęp
2. Co to są myśli automatyczne?
3. Jak rozpoznawać myśli automatyczne?
4. Jak zmieniać myśli automatyczne?
5. Podsumowanie

Wstęp

Czy zdarzyło Ci się kiedyś pomyśleć:

„Na pewno mi się nie uda”,
„Nikt mnie nie lubi” albo
„Jestem beznadziejny/a”?

Takie myśli pojawiają się automatycznie, bez naszej świadomej kontroli, i często są irracjonalne.

W terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) uczymy się je rozpoznawać i zmieniać na bardziej realistyczne oraz pomocne.

W tym przewodniku dowiesz się, jak to zrobić krok po kroku.

Co to są myśli automatyczne?

- ✓ Są szybkie, mimowolne i wpływają na nasze emocje i zachowanie.
- ✓ Często są negatywne i nieświadome.
- ✓ Wynikają z naszych przekonań i wcześniejszych doświadczeń.

📌 Przykłady myśli automatycznych:

- ✗ „Nie nadaję się do tej pracy.”
- ✗ „Na pewno mnie odrzucą.”
- ✗ „Zawsze wszystko psuję.”

Jak rozpoznać myśli automatyczne?

- 1** Zwróć uwagę na swoje emocje. – Gdy poczujesz lęk, smutek czy frustrację, zapytaj siebie: Co właśnie pomyślałem/am?
- 2** Zapisuj myśli. – Prowadzenie dziennika pomoże Ci zauważyć powtarzające się schematy.
- 3** Sprawdź, czy myśl jest faktem czy interpretacją.



Ćwiczenie:

- 1** Przypomnij sobie sytuację, w której poczułeś/aś się źle.
- 2** Zapisz myśl, która Ci się pojawiła.
- 3** Odpowiedz: Czy to fakt czy moja interpretacja?

Jak zmienić myśli automatyczne?

Metoda 3 kroków:

- 1** Zidentyfikuj myśl. – „Nie dam sobie rady.”
- 2** Podważ myśl. – „Czy mam na to dowody? Czy są inne możliwe wyjaśnienia?”
- 3** Zmień na bardziej realistyczną. – „To nowe wyzwanie, ale mam już doświadczenie i mogę się przygotować.”

Ćwiczenie

Spróbuj zamienić te myśli na bardziej realistyczne:

„Na pewno się ośmieszę.” →

„Nikt mnie nie lubi.” →

Podsumowanie

- ☞ Myśli automatyczne są częścią naszego życia, ale możemy nauczyć się je rozpoznawać i zmieniać.
- ☞ Regularna praktyka i prowadzenie dziennika pomagają w budowaniu bardziej realistycznego myślenia.