

## Αυτόματες Αρνητικές Σκέψεις →



τρόπος σκέψης ο οποίος δεν

ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

Όταν μάθεις να αναγνωρίζεις αυτές τις

σκέψεις θα μπορείς να εκπαιδεύσεις

το μυαλό σου να τις τροποποιήσει. Αυτές οι σκέψεις

είναι η φωνή μέσα μας και καθορίζουν

τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά μας!

(by Nedi Stavrinidou- school counselor)

## Αναγνώρισε, Αμφισβήτησε και Αγνόησε τις Αυτόματες Αρνητικές Σκέψεις σου.

- **Μεγαλοποιώ μια κατάσταση** → όταν επιτρέπω σε ένα άσχημο γεγονός να καθορίσει ολόκληρη τη ζωή μου, συρρικνώνοντας την αξία άλλων γεγονότων. Π.χ. «Απέτυχα στο διαγώνισμα των Μαθηματικών..Δε θα περάσω ποτέ στο Πανεπιστήμιο..»
- **Όλα ή τίποτα** → όταν σκεφτόμαστε ότι δεν υπάρχει ενδιάμεση κατάσταση εκτός από άσπρο-μαύρο. Το κάθε τι είναι είτε εντελώς λάθος ή απόλυτα σωστό, πλήρης επιτυχία ή εντελώς αποτυχία. Αυτός ο τρόπος σκέψης συνήθως μας κατατάσσει στην αποτυχία. Ας είμαστε πιο επιεικείς...είμαστε απλοί άνθρωποι..τίποτα δεν είναι απόλυτο.
- Π.χ. «αν δεν είναι τέλειο, είναι απαίσιο...»
- **Προσωποποίηση** → όταν κατηγορούμε τον εαυτό μας για όλα. Θεωρούμε πως ότι λένε και κάνουν οι γύρω μας σχετίζεται με κάτι που κάναμε εμείς και αναλαμβάνουμε ευθύνη για κάτι που συνήθως δεν έχει καμία σχέση με το άτομό μας. Π.χ. «Οι συμμαθητές μου είναι θυμωμένοι. Σίγουρα κάτι έκανα λάθος και τους εξαγρίωσα»
- **Διαβάζω τη σκέψη των άλλων** → όταν φαντάζομαι τι σκέφτονται οι άλλοι. Υποθέτω πάντα το χειρότερο σενάριο χωρίς να έχω καμία ένδειξη γι' αυτό. Π.χ. « Σίγουρα με μισούν. Με κοιτάνε με αυτό τον τρόπο γιατί δεν πήγα στο πάρτυ»
- **Προβλέπω το μέλλον** → αναμένω πάντα να συμβεί το χειρότερο σενάριο. Όταν θα φαντάζεσαι το μέλλον σου, να έχεις θετικό τρόπο σκέψης. Αν σκέφτεσαι ότι θα είσαι επιτυχημένος, είναι πολύ πιο πιθανό να το καταφέρεις παρά αν σκέφτεσαι μόνο τα χειρότερα.  
Αν εστιάζεις σε μια αποτυχημένη εικόνα που έχεις θεμελιώσει στο μυαλό σου, αυτό θα σε εμποδίσει από το να προσπαθήσεις να εκπληρώσεις τα πιο κρυφά σου όνειρα. Αν δεν προσπαθήσεις, δε θα μάθεις ποτέ μέχρι που μπορείς να φτάσεις. "All our dreams can come true, if we have the courage to pursue them" Walt Disney