

# Przekształcanie negatywnych myśli

Technika przekształcania negatywnych myśli polega na identyfikacji i kwestionowaniu naszych automatycznych negatywnych przekonań, aby zastąpić je bardziej zrównoważonymi i realistycznymi myślami. Ta technika pomaga zmniejszyć wpływ negatywnego myślenia na nasze emocje i zachowania.

Poniżej znajdziesz opis techniki oraz przykładową tabelę, którą można wykorzystać do ćwiczenia tej metody.

## Krok po Kroku:

- **Identyfikacja Negatywnych Myśli:** Zwróć uwagę na automatyczne negatywne myśli, które pojawiają się w odpowiedzi na konkretną sytuację.
- **Kwestionowanie Myśli:** Zadaj sobie pytania, które pomogą ocenić, jak realistyczne lub pomocne są te myśli.
- **Poszukiwanie Dowodów:** Znajdź dowody zarówno potwierdzające, jak i zaprzeczające negatywnym myślom.
- **Formułowanie Alternatywnej Myśli:** Na podstawie zebranych dowodów, stwórz bardziej zrównoważoną myśl, która lepiej odzwierciedla rzeczywistość.
- **Ocena Zmiany w Emocjach:** Zwróć uwagę, jak zmiana myśli wpływa na Twoje emocje i samopoczucie.

## Jak Korzystać z Tabeli:

- W kolumnie "Negatywna Myśl" zapisz automatyczną negatywną myśl, która pojawiła się w Twojej głowie.
- W kolumnie "Pytania Kwestionujące" zanotuj pytania, które mogą pomóc Ci ocenić racjonalność tej myśli.
- W kolumnach "Dowody Za" i "Dowody Przeciw" zapisz dowody, które znalazłeś na poparcie lub obalenie tej myśli.
- W kolumnie "Alternatywna Myśl" stwórz nową myśl, która jest bardziej zrównoważona i realistyczna.
- W kolumnie "Zmiana w Emocjach" zanotuj, jak zmienia się Twoje samopoczucie po zastosowaniu tej techniki.

Korzystanie z tej tabeli może być pomocne w codziennej praktyce przekształcania negatywnych myśli i pracy nad polepszeniem samooceny oraz ogólnego stanu emocjonalnego. Regularne ćwiczenie tej techniki może przyczynić się do zmniejszenia lęku, depresji i innych negatywnych stanów emocjonalnych.

