

Aktivita 14

Odhal svoje myšlenkové pasti

NAUČ SE TO

Lidé si často myslí, že situace, v nichž se ocitli, u nich vyvolávají určité pocity. Řekněme například, že musíš přejít na novou školu (situace) a je ti z toho smutno (pocit). Ve skutečnosti má však největší vliv na tvoje pocity to, co si o té situaci *myslíš* (*Na nové škole to bude hrozné, nebo Mohla by to být zajímavá nová zkušenost – a tu zvládnou*).

Často se stává, že věci, které si myslíš nebo si je v duchu říkáš, nejsou pravdivé. To může být dost těžké odhalit, protože ti ty myšlenky pravdivé připadají, obzvláště v případě silných negativních emocí. Ale to, že máš v hlavě nějakou myšlenku, z ní ještě nedělá myšlenku pravdivou. My jsme si například mohly myslet: *Tuhle knihu nikdy nedopíšeme*, ale jak vidíš, nebyla to pravda, protože ji právě čteš. Takže myšlenka není fakt.

V této aktivitě si začneš uvědomovat svoje myšlenky, podobně jako jsme to dělali s pocity. Když budeš mít lepší povědomí o svých negativních myšlenkách neboli „myšlenkových pasteč“, můžeš zpochybnit negativní, nenápomocné myšlenky a nahradit je pozitivními a nápomocnými.

UDĚLEJ TO

Tady je několik běžných myšlenkových pastí, do kterých se lidé čas od času nechávají chytit.

Zvětšovací sklo	Všechny problémy vypadají pod lupou větší.
Černobílé myšlení	Věci jsou buď správné, nebo špatné, dobré, nebo zlé, dokonalé, nebo hrozné.
Čtení myšlenek	Předpoklad, že víme, co si ostatní myslí, a že si myslí to nejhorší.
Emocionální uvažování	Přesvědčení, že když něco silně cítíš, musí to být pravda.
Věštění budoucnosti	Předvídaní budoucnosti, obvykle negativním způsobem.
Zlehčování pozitiv	Víra, že pozitivní věci, které se ti dějí, se nepočítají.
Výroky s „měl/a bych“	Říkat si, jak „musíš“ nebo „bys měl/a“ jednat.

Teď si trochu procvičíme odhalování těchto pastí. Nejprve použij klíč níže a přiřď každé myšlenkové pasti jinou barvu.

Červená	Zvětšovací sklo
Oranžová	Černobílé myšlení
Žlutá	Čtení myšlenek
Zelená	Emocionální uvažování
Modrá	Věštění budoucnosti
Fialová	Zlehčování pozitiv
Růžová	Výroky s „měl/a bych“

A nyní vybarvi myšlenkové pasti, které odhalíš v těchto bublinách.

Neměli by mě nutit udržovat sociální odstup od kamarádů. Nemělo by trvat tak dlouho, než se po pandemii vrátíme do normálu.

Barva: růžová

Dostal jsem se do basketového týmu a z písemky z matematiky mám jedničku, ale dokážu se soustředit jen na to, že nám dneska večer zrušili zápas.

Barva: fialová

*Cítím úzkost a bojím se změny
školy. To znamená, že v té
nové škole to bude hrozné.*

Barva: zelená

*Vsadím se, že až se naši rozvedou,
tátu už nikdy neuvidím a všechno
v mém životě se změní k horšímu.*

Barva: modrá

*Dan zavolal a zrušil naše plány.
Určitě proto, že mě nemá rád.*

Barva: žlutá

*Táta udělal něco vážně špatného
a možná půjde do vězení. Není
na něm nic dobrého.*

Barva: oranžová

*Venku prší. Určitě přijde
hrozná bouřka a všichni
budeme mít velkou škodu.*

Barva: červená