

Shrnutí

Třísloupcový formulář ABC pomáhá zachytit "myšlenky" a pomocí něj přiřazujeme myšlenky k pocitům a událostem. S tím, že se *nejprve* bavíme o "emocích a chování", které nás trápí nebo nám způsobují problémy, a poté identifikujeme událost (události) a přesné myšlenky, které ji (je) doprovázejí.

Tyto jednoduché formuláře pomáhají budovat povědomí o tom, "jak" myslíme - pomáhají nám vidět vzorce a souvislosti v čase - a co je nejdůležitější, pomáhají nám vidět, že naše myšlenky jsou často iracionální, nelogické a neúčinné, takže je můžeme zpochybnit a nahradit je pozitivním mluvením.

Instrukce:



- Vyplňte pracovní list ABC
- Určete své myšlenky (mohou být hypotetické nebo reálné)
- Poté, co jste identifikovali své myšlenky, zpochybněte je
 - Použijte důkazy, fakty a alternativní (zdravý) způsob přemýšlení

A = Aktivační událost	B = Přesvědčení (Belief)	C = emocionální a behaviorální důsledek (Consequence)	D = spor s důkazy (Dispute)

Připomínka

- Identifikujeme špatné pocity,
 - pak spojte událost/situace,
 - pak identifikujte myšlenky,
 - pak s nimi pracujte

Tipy pro vedení sporu:

- Jaké jsou důkazy? Jaké alternativní názory jsou možné?
- Jaký je důsledek toho, že přemýšlím tak, jak přemýšlím?
- Je moje myšlení realistické?
- Co bych řekl svému nejlepšímu příteli?

Příklady sporu

A = aktivační událost	B = víra/myšlenka	C = důsledek pocitů/chov ání	D = spor s důkazy
Mám pohovor!	Nemám naději na získání této práce. Budou tam stovky uchazečů a já jim nemůžu konkurovat. Budu nervózní, "obyčejný" a budu mít svázaný jazyk. Je to nesnesitelné. Nemůžu si s tím přestat dělat starosti.	Úzkost, nervozita, nemohu čelit přípravě, snažím se to "ignorovat", dokud nebudu se s tím musí vyrovnat.	Tvzení "nemám naději" nebo "nemohu soutěžit" je iracionální, protože nemohu vědět, co se stane v budoucnosti. Správnější by bylo říci, že jsem nervózní a obávám se, že to nedostanu a budu špatně kontrastovat s ostatními uchazeči. Tak by se cítila většina lidí. Ano, očekávám, že budu pravděpodobně nervózní, ale to je naprosto normální a většina lidí je při pohovorech nervózní. Neměl(a) bych se označovat za "obyčejnou", každý je jedinečný, tento termín je zbytečný. Možná mám, ale možná nemám "svázaný jazyk", ale co to vlastně je? Není racionální představit si, že se mi jazyk skutečně 'zavazuje' a je nepoužitelný, změním toto tvrzení, není to užitečné. Použití termínu "nesnesitelný" není správné, ve skutečnosti snesu. správnější by bylo říct, že jsem nervózní a raději bych se nedostal do situace, kdy bych to musel "vydržet". Není užitečné ani racionální se z ní vyřadit kvůli věštění, správnější je říct, že netuším, co se stane.

Užitečné strategie pro zpochybnění automatických negativních myšlenek

Otázky, které vám pomohou spor o iracionální myšlenky:

1. Jaké jsou důkazy?

- Jaké mám důkazy na podporu svých myšlenek?
- Jaké mám důkazy proti?

2. Jaké jsou alternativní pohledy?

- Jak by se na tuto situaci mohl dívat člověk zvenčí?
- Jak bych se na to díval předtím, než jsem dostal úzkost/depresi?
- O kolik pravděpodobnější jsou nové alternativy?

3. Kolik mě takové myšlení stojí?

- Pomáhá mi to, nebo mi to brání získat to, co chci? Jak?
- Jaký může být výsledek zdravějšího pohledu na věc?

4. Je mé myšlení realistické? (přečtěte si časté chyby v myšlení)

- Uvažuji v kategoriích "všechno nebo nic"?
- Odsuzuji se jako člověk na základě jediné události?
- Soustředím se na své slabé stránky a zapomínám na své silné?
- Obviňuji se z něčeho, co není moje vina?
- Beru si osobně něco, co se mnou nemá nic nebo jen málo společného? - Očekávám, že budu dokonalý?
- Používám dvojí metr - jak bych se v této situaci díval na svého nejlepšího přítele? - Všímám si pouze špatné stránky věci?
- Přeceňuji pravděpodobnost katastrofy?
- Přeháním význam událostí?
- Děláním to, co bych měl a měl, místo abych přijal a řešil situace takové, jaké jsou? - Domnívám se, že nemohu nic udělat, abych svou situaci změnil?
- Předvídám budoucnost negativně, místo abych s ní experimentoval, nebo se jí dokonce těšil?

5. Jaké kroky mohu podniknout?

- Co mohu udělat pro změnu své situace?
- Přehlížím řešení problémů, protože předpokládám, že nebudou fungovat? - Co mohu udělat, abych si ověřil alternativní názory, ke kterým jsem dospěl?