

Ajatusvääristymät

Pohdi ajatusvääristymien kohdalla

- Tunnistatko itsessäsi samanlaista ajattelua?
- Etsi omia esimerkkejä, millaisissa tilanteissa ajatukset heräävät?
- Voit haastaa ajatuksesi ja kysyä itseltäsi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:
 - Onko ajatus totta? Oletko varma sen totuudenmukaisuudesta?
 - Mitä sanoisit ystävällesi, joka ajattelisi näin?
 - Miten voisit ajatella toisin?

YLEISTÄMINEN

Mua ei pyydetty mukaan. Ei mua koskaan pyydetä minnekään.

Kukaan ei tykkää minusta.

Teet liiallisia yleistäyksiä asioiden todellisesta luonteesta. Käytät sanoja kuten "aina", "joka kerta", "ei ikinä" tai "ei kukaan".

ENNUSTAMINEN

Ihan varmasti mokaan taas, turha edes yrittää.

Olen yksinäinen ja tulen aina olemaan.

Luulet tietäväsi, mitä tulevaisuudessa tapahtuu ja ennuste siitä on yleensä negatiivinen.

AJATUSTENLUKU

Tuo katsoi mua pahasti, ihan varmasti sekin vihaa mua.

Mun luokkalaiset pitää mua ihan tyhmänä.

Luulet tietäväsi, mitä muut sinusta ajattelevat.

PITÄISI-AJATTELU

Mun pitäisi olla parempi koulussa.

Mun pitäisi olla rohkeampi sosiaalisissa tilanteissa.

Kerrot itselle, että pitäisi tehdä tai olla jotain muuta kuin on. Käytät sanoja "pitäisi" tai "on pakko".

ITSENSÄ VÄHÄTTELY

Sain hyvän numeron vain koska koe oli niin helppo.

Sain kesätyön varmasti siksi, että muut hakijat olivat niin huonoja.

Uskot, että myönteiset asiat omassa elämässä tapahtuvat sattumalta tai jonkun muun ansiosta.

MUSTAT LASIT

Epäonnistun kaikessa, eikä minulle koskaan tapahdu mitään hyvää.

Mun koko elämä on ihan surkeaa.

Katsot koko elämää "mustien lasien" läpi, huomaat vain epäonnistumiset ja huonot puolet, unohdat kaikki mikä on hyvin.

ITSENSÄ SYYTTÄMINEN

Minua kiusataan, koska olen niin tyhmä.

Olen niin huono keskustelemaan, ettei kukaan halua olla kaverini.

Uskot, että kaikki ikävät tapahtumat ovat omaa syytäsi.

LIIOITTELU

Vastasin väärin, en kehtaa enää ikinä sanoa mitään.

Mokasin kerran pelissä. Olen ihan surkea, turha enää edes yrittää.

Liioittelet ja suurentelet ongelmia sekä niiden seurauksia.