

Избавляемся от автоматических негативных мыслей

Автоматические негативные мысли (АНТ): как они влияют на нас?

Автоматические негативные мысли могут влиять на наше настроение, поведение и общее психическое состояние, даже если мы этого не осознаём. Они часто возникают автоматически и сложно поддаются контролю.

Осознание своих АНТ и замена их на более рациональные и адаптивные мысли — эффективный способ улучшить настроение, здоровье и качество жизни.

ИНСТРУКЦИЯ

АНТ часто вызываются определёнными триггерами — событиями или ситуациями в нашей жизни.

Используя таблицу, двигайтесь слева направо:

1. Колонка «Триггер».

Запишите ситуации, которые чаще всего вызывают у вас негативные мысли.

2. Колонка «АНТ».

Укажите автоматическую негативную мысль, которая возникает в ответ на этот триггер.

3. Колонка «Адаптивная мысль».

Постарайтесь заменить негативную мысль на более позитивную, конструктивную или поддерживающую.

ПРИМЕР

Триггер: Я опоздал на урок.

АНТ: *«Я ужасный студент, и я провалю семестр.»*

Адаптивная мысль: *«Я плохо спланировал свой маршрут, но это легко исправить. В следующий раз я поеду на более раннем поезде.»*

Избавляемся от автоматических негативных мыслей

| Триггер | АНТ (автоматическая негативная мысль) | Адаптивная мысль |
|---------------------------------|---|---|
| Мне сделали замечание на работе | Я совсем не справляюсь с этой работой, и меня скоро уволят. | Замечания — это возможность научиться и стать лучше. Я разберу свои ошибки и постараюсь улучшить результаты.» |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |