Hugsanaskrá

Hugsanir okkar ráða því hvernig okkur líður með okkur sjálf og veröldina í kringum okkur. Jákvæðar, yfirvegaðar hugsanir hjálpa okkur að líða vel á meðan neikvæðar, órökréttar hugsanir kveikja vanlíðan. Stundum þjóta hugsanirnar svo hratt að við tökum ekki eftir þeim en þær hafa engu að síður áhrif á líðan okkar. Ef við náum að taka eftir þessum sjálfvirku hugsunum og leiðréttum mögulegar villur mun það hafa jákvæð áhrif á líðanina.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KVEIKJA | SJÁLFVIRK HUGSUN | NÝ HUGSUN |
| Dæmi: Ég gerði mistök í vinnunni | ,,Ég missi örugglega vinnuna. Ég klúðra alltaf öllu. Ég er lélegur starfsmaður” | ,,Ég gerði mistök en allir lenda í því. Ég á eftir að finna út úr þessu, það hefur alltaf gerst hingað til” |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |