

## NEGATIVNE MISLI

Ljudje o sebi pogosto razvijemo negativne misli, ki vplivajo na našo samozavest in počutje. Te misli večkrat vsebujejo besede, ki posplošujejo: vedno, nikoli, nihče ... Če jih pogosto ponavljamo, začnemo vanje verjeti, ne glede na to, ali so realne ali ne. Zato je pomembno, da pri sebi preverimo, ali imamo kakšne take negativne misli in v kakšnih situacijah se pojavijo. Ko negativne misli prepoznamo, se vprašajmo:

- Je ta misel realna/pravilna?
- Ali mi ta misel koristi?

Če ugotovimo, da te misli niso realne in nam ne koristijo, jih poskušajmo zamenjati z alternativnimi mislimi. Z mislimi, ki so realne, vendar vključujejo pozitiven pogled.

Na primer:

Negativna misel	Alternativna misel
Vse, kar naredim, je narobe.	Veliko stvari naredim prav. Včeraj sem uspel/a ...
Nihče me ne mara/ceni, ker sem debel/a.	Ljudje me sprejemajo in cenijo zaradi mene kot celote ne zaradi mojega videza.

Poskusite se tudi vi spomniti svojih negativnih misli in jih zamenjati z alternativnimi (spodnja tabela).

Radi bi poudarili, da je ta delovni list namenjen vam in ga boste lahko brali in gledali samo vi. Če vam je vseeno neprijetno ob misli, da to zapisujete v okviru spletne strani, delovni list stiskajte in izpolnite ročno. V tem primeru v 1. stolpec tega delovnega lista na spletni strani zapišite samo število negativnih misli, ki se vam pogosto pojavljajo (npr. 4).

Negativna misel	Alternativna misel