

Hábitos de Pensamientos Inútiles

A través de los años, tendemos a entrar en hábitos de pensamientos inútiles como los descritos a continuación. Podemos favorecer unos sobre otros, y algunos pueden parecer demasiado comunes. Una vez que pueda identificar sus estilos de pensamientos inútiles, puede empezar a darse cuenta de ellos - que muy a menudo se producen justo antes y durante unas situaciones angustiosas. Una vez que usted los puede observar, entonces esto puede ayudarle a desafiarlos o tomar distancia con ellos, para ver la situación de una manera diferente y más útil.

 <p>Filtro Mental Cuando observamos sólo lo que el filtro quiere o nos deja ver, y rechazamos todo lo que no es "apto". Como mirando a través de anteojeras negras, gafas oscuras, o simplemente recuperando las cosas negativas como con el filtro de la piletta mientras todos lo demás positivo y realista queda excluido</p>	 <p>Juicios Realizando evaluaciones o juicios sobre los acontecimientos, nosotros mismos, los demás, o el mundo, en lugar de describir lo que vemos y lo por el cual tenemos evidencia</p>
<p>Adivinación Suponiendo que sabemos lo que los demás están pensando (generalmente de nosotros)</p> 	<p>Racionamiento Emocional Me siento mal así que idebe ser malo! Me siento ansioso, así que debo estar en peligro</p> 
 <p>Predicción Creyendo que sabemos lo que va a suceder en el futuro</p>	 <p>Hacerse Montañas de Algo Exagerando el riesgo de peligro o los puntos negativos. Reduciendo al mínimo las probabilidades de la forma en que las cosas son más propensas a volverse, o minimizando los puntos positivos</p>
<p>Comparar y Perder Esperanza Al ver sólo los aspectos buenos y positivos en los demás, y comparándonos negativamente con ellos</p> 	<p>Catastrofismo Imaginando y creyendo que lo peor sucederá</p> 
 <p>Auto-Critica Rebajándonos a nosotros mismos, autocríticándonos, culpándonos por hechos o situaciones que no son (totalmente) nuestra responsabilidad</p>	 <p>Pensar en Blanco y Negro Creyendo que algo o alguien puede ser sólo bueno o malo, correcto o incorrecto, en lugar de algo intermedio o "tonos de gris"</p>
<p>Deberes y Obligaciones Pensando o diciendo "yo debería" (o no debería) y "Tengo que" ejerce presión sobre nosotros mismos, y crea expectativas poco realistas</p> 	<p>Memorias Situaciones y acontecimientos actuales pueden provocar recuerdos molestos, lo que nos lleva a creer que el peligro está aquí y ahora, más que en el pasado, y nos provoca angustia en este momento</p> 