



# Упражнение: Избавьтесь от автоматически возникающих мыслей

---

## Цель:

Вы научитесь распознавать и ставить под сомнение автоматически возникающие мысли.

## Инструкция:

При генерализованном тревожном расстройстве часто возникают автоматические мысли. Прочитайте список и подумайте, бывают ли они у вас.

Если вы распознаете автоматические мысли, можете записать примеры ситуаций из своей жизни, в которых они возникают. Заодно подумайте, как в этих ситуациях можно было бы думать по-другому.

## Пример:

«В разговоре с начальником услышал от него много похвалы и один негативный комментарий. Я полностью проигнорировал похвалу и теперь помню лишь этот единственный негативный комментарий».

---

## Примеры мыслей:

- Мне кажется, что все против меня.
- Мне кажется, что я плохой.
- Никто не понимает меня.
- Я по-настоящему разочарован в себе.
- Больше я этого не вынесу.
- Я потерпел неудачу в жизни.
- Я никогда с этим не справлюсь.
- Не стоит даже пытаться.
- Меня больше ничего не радует.
- Не могу ничего начать.
- Что со мной не так?
- Я слишком слаб.
- От меня никакого толку.
- Я разочаровал других.
- Хотел бы я быть лучше.



## Мои собственные автоматические мысли