

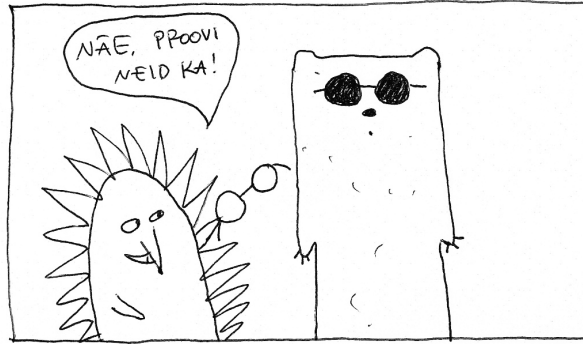
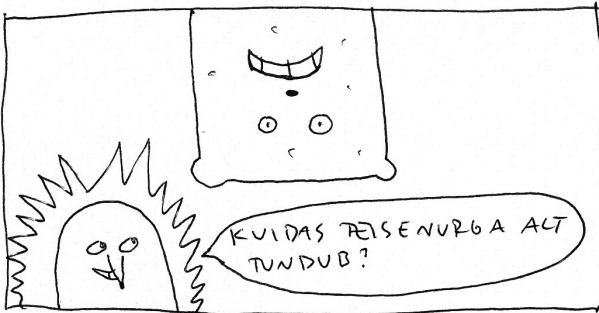
LEIA MÕTETE  
TASAKAAL!

## Mõtlemine mõjutab sind tugevalt.

Mida negatiivsemalt näed ümbritsevat maailma, seda halvemini ennast tunned. Kõik inimesed puutuvad kokku negatiivsete mõtetega, eriti suuremate muutuste ajal – siis võid tunda end ärevil, õnnetuna või stressis. Negatiivsele ei tohi aga keskenduda, sest see mõjutab enesetunnet ning võib põhjustada halbade otsuste langetamist. Õpi positiivseid ja negatiivseid mõtteid tasakaalus hoidma. Kui koolis läheb halvasti, saad teha paremini; kui läksid sõbraga tülli, katsu kurbusest üle olla ja mõelda leppimise peale. Terviklik mõtlemine tähendab tasakaalu, mitte läbi roosade ega ka mustade prillide vaatamist.

## PÜÜA OLUKORDA OBJEKTIIVSELT VAADELDA:

- Kas olukord on tõesti nii halb, kui see sulle tundub?
- Mis on halvim, mis võib juhtuda?
- Mis on parim, mis võib juhtuda?
- Mis kõige tõenäolisemalt juhtub?
- Kas saad olukorda ka teise nurga alt vaadata?
- Kas selle olukorra juures on ka midagi head?
- Kas see probleem on oluline ka viie aasta pärast?
- Mida sa saaksid ise teha, et see probleem laheneks?



## Kas oled kindel, et sa ei ole langenud mõtlemisvigade lõksu? Näiteid mõtlemisvigadest:

### ● MUSTVALGE MÕTLEMINE

Oled jaganud olukorrad, inimesed, sündmused jms kategooriatesse õige/vale, must/valge, hea/halb. Sel juhul paistab juba hinne 4 läbikukkumisena, erimeelsus teise inimese veana jne.

### ● FILTREERIMINE

Oled välja jätnud positiivse ning keskendud ainult negatiivsele.

### ● ÜLDISTAMINE

Kasutad olukorra kohta sõnu „alati“, „kunagi“, „iialgi“. Näiteks üldistad ühe halva olukorra põhjal, et sinuga juhtub alati nii, kunagi ei lähe midagi hästi.

### ● „PEAKS“-LAUSED

Ütlend endale, mida peaks tegema, kuidas peaks käituma, mida peaks ära tegema.

### ● SILDISTAMINE

Kasutad pidevalt enda ja/või teiste kohta hinnanguid andvaid sõnu, näiteks „loll“, „mõttetu“, „kole“.

### ● TEISTE MÕTETE LUGEMINE

Eeldad, et tead kindlalt, mida inimene sinust arvab või sinu vastu tunneb. Aga kas ikka tead?

### ● TULEVIKU ENNUSTAMINE

Ennustad ette halbu sündmusi, ilma et selleks kindlat alust oleks: „Ma tunnen, et sel nädalal läheb kindlasti halvasti“, „Ma tunnen, et tänane päev on mokas“ jne... Aga mille põhjal sa nii arvad?

**Murra oma mõtlemisvead, vaatle oma mõtteid nagu kõrvalseisev inimene. Püüa leida tõendeid, mis räägiksid mõtetele vastu. Hinda ennast samamoodi, nagu hindad teisi – ära nõua endalt rohkem, kui teistelt nõuaksid. Uuri, kas teised inimesed nõustuvad su mõttega.**

Kui üritad hinnata olukordi ja infot eri tahkudest, tuled paremini toime muutuste ning uute olukordadega. Ära aga unusta, et keegi meist pole täiuslik – sa ei pea alati tegema kõike kõige paremini, sa tohid teha vigu! Kogemuste ja vigade abil me õpimegi.

