

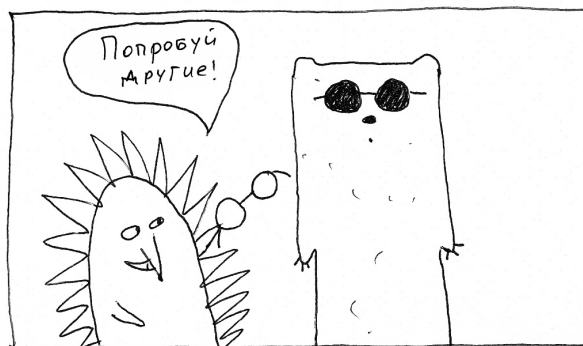
МЫСЛИ  
ДОЛЖНЫ БЫТЬ  
В РАВНОВЕСИИ!

## Образ мыслей оказывает на тебя серьезное влияние.

Чем более мрачно ты смотришь на окружающий мир, тем хуже ты себя чувствуешь. Негативные мысли бывают у всех, особенно в периоды важных перемен – ты можешь чувствовать себя рассерженным или несчастным и испытывать стресс. Нельзя сосредотачиваться на негативном, это может стать причиной плохого самочувствия и привести к тому, что ты начнешь принимать плохие решения. Учись держать позитивные и негативные мысли в равновесии. Если в школе дела идут плохо, думай о том, что ты можешь сделать лучше; если ты поссорился с другом, постарайся перестать расстраиваться и думай о примирении. Мыслить целостно, значит соблюдать баланс, а не смотреть на мир через розовые или, наоборот, через черные очки.

## СТАРАЙСЯ ОЦЕНИВАТЬ СИТУАЦИЮ ОБЪЕКТИВНО:

- Все действительно так плохо, как тебе кажется?
- Что самое плохое, из того, что может случиться?
- Что самое лучшее, из того, что может случиться?
- Каково наиболее вероятное развитие событий?
- Можешь ли ты посмотреть на ситуацию с другой точки зрения?
- Есть ли в этой ситуации хоть что-то хорошее?
- Будет ли эта проблема важной для тебя через пять лет?
- Что ты можешь сделать сам, чтобы решить эту проблему?



## Ты уверен, что не попал в ловушку ошибочного образа мыслей? Примеры ошибок мышления:

### ● ЧЕРНО-БЕЛЫЙ ПОДХОД

Ты делишь ситуации, людей, события и т. д. на категории правильное/неправильное, черное/белое, хорошее/плохое. В этом случае четверка на уроке может казаться полным провалом, а какое-то другое мнение – ошибкой того, кто его высказал.

### ● ФИЛЬТРАЦИЯ

Ты не хочешь видеть плюсы сложившейся ситуации, а сосредотачиваешься исключительно на минусах.

### ● ОБОБЩЕНИЕ

Говоря о какой-либо ситуации, используешь такие слова как „всегда“ или „никогда“. Например, на основании одной плохой ситуации считаешь, у тебя всегда все складывается плохо, и тебе никогда не повезет.

### ● МЫСЛИ, НАЧИНАЮЩИЕСЯ С „НАДО БЫ“

Ты говоришь себе, что надо бы сделать, как надо бы себя вести, от чего надо бы отказаться.

### ● НАВЕШИВАНИЕ ЯРЛЫКОВ

Ты постоянно используешь по отношению к себе и/или другим слова, выражающие оценку, такие как „дурак“, „бестолочь“, „урод“.

### ● ЧТЕНИЕ ЧУЖИХ МЫСЛЕЙ

Ты считаешь, что точно знаешь, что человек о тебе думает, и что он по отношению к тебе чувствует. Но так ли это?

### ● ПРЕДСКАЗАНИЯ БУДУЩЕГО

Считаешь, что все непременно будет плохо, хотя для этого у тебя нет достаточных оснований: „я знаю, что на этой неделе у меня все будет плохо“, „я чувствую, что сегодня день пойдет насмарку“ и т. п. ... А почему ты так думаешь?

**Борись с ошибками своего мышления, старайся давать своим мыслям отстраненную оценку. Ищи утверждения и факты, которые противоречат тому, что ты думаешь. Оценивай себя так, как оцениваешь других – не требуй от себя больше, чем требуешь от окружающих. Выясни, разделяют ли другие твое мнение.**

Если ты будешь оценивать ситуации и информацию с разных сторон, перемены будут даваться тебе легче, и ты лучше будешь справляться с новыми ситуациями. Но не забывай, что мы все несовершенны – ты не обязан все и всегда делать наилучшим образом, ты имеешь право на ошибки! Мы учимся именно на ошибках и опыте.

