








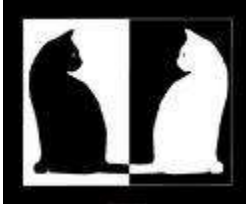



Habitudes Pensées Inutiles

Au fil des ans, nous avons tendance à entrer dans des habitudes de pensées inutiles telles que celles décrites ci-dessous. Nous pouvons en favoriser certaines au détriment d'autres, et il peut y en avoir certaines bien trop familières. Une fois que vous pouvez identifier vos styles de pensées inutiles, vous pouvez commencer à les remarquer - ils se produisent très souvent juste avant et pendant des situations pénibles. Une fois que vous pouvez les noter, alors cela peut vous aider à les défier ou à vous en éloigner, pour ainsi voir la situation d'une manière différente et plus utile.

 <p>Filtre Mental Lorsque nous remarquons seulement ce que le filtre veut ou nous permet de constater, et nous rejetons tout ce qui ne «convient» pas. Comme en regardant à travers des œillères noires, des lunettes sombres, ou bien récupérant seulement les choses négatives comme avec le filtre de l'évier alors que tout le reste positif et réaliste est exclu</p>	 <p>Jugements En faisant des évaluations ou des jugements sur des événements, nous-mêmes, d'autres personnes ou sur le monde, plutôt que de décrire ce que nous voyons et ce que pour quoi nous avons des preuves</p>
<p>Divination En supposant que nous savons ce que les autres pensent (habituellement de nous)</p> 	<p>Raisonnement Emotionnel Je me sens mal donc cela doit être mal! Je me sens anxieux, donc je dois être en danger</p> 
 <p>Prédiction En croyant que nous savons ce qui va se passer dans l'avenir</p>	 <p>S'en Faire des Montagnes En exagérant le risque de danger ou les points négatifs. En minimisant les chances de la façon dont les choses sont plus susceptibles de tourner ou en minimisant les points positifs</p>
<p>Comparer et Perdre Espoir En ne voyant que les aspects bons et positifs chez les autres, et en nous comparant négativement contre eux</p> 	<p>Catastrophisme En imaginant et croyant que la pire des choses va se passer</p> 
 <p>AutoCritique En nous rabaissant, autocritiquant, blâmant pour des événements ou des situations qui ne sont pas (totalement) de notre responsabilité</p>	 <p>Pensée Tout ou Rien En estimant que quelque chose ou quelqu'un ne peut être que bon ou mauvais, avoir tort ou raison, plutôt que quelque chose entre les deux ou "nuances de gris"</p>
<p>Devoirs et Obligations En pensant ou disant «je devrais» (ou ne devrais pas) et «Je dois» met la pression sur nous-mêmes et établit des attentes irréalistes</p> 	<p>Mémoires Les situations et les événements actuels peuvent déclencher des souvenirs bouleversants, ce qui nous porte à croire que le danger est ici et maintenant, plutôt que dans le passé, nous causant une détresse en ce moment</p> 