



CZYM SĄ MYŚLI AUTOMATYCZNE?

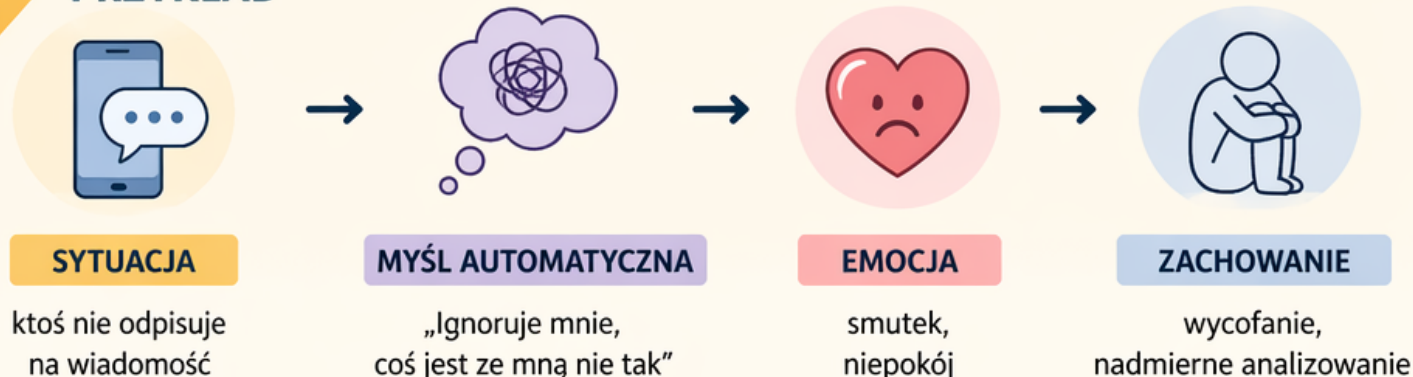
Myśli automatyczne to szybkie, spontaniczne interpretacje sytuacji, które pojawiają się w naszej głowie niemal natychmiast — często poza naszą świadomą kontrolą. Mogą mieć formę zdań lub obrazów.

NIE SĄ ONE:

- ✗ dokładnie przemyślane
- ✗ obiektywne
- ✗ ani zawsze prawdziwe

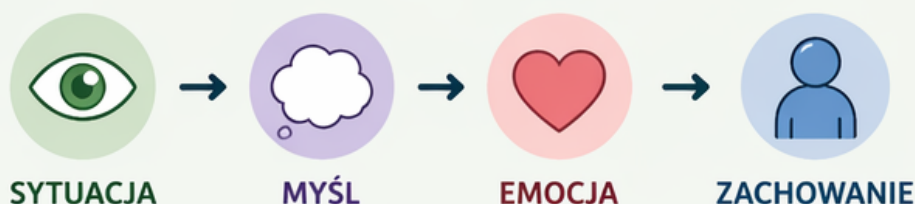
→ Ale mamy tendencję, by **traktować je jak fakty**.

PRZYKŁAD



JAK DZIAŁAJĄ?

Schemat jest zazwyczaj taki:



TO WAŻNE:



to nie sama sytuacja wywołuje emocje, tylko **nasza interpretacja** tej sytuacji



SKĄD SIĘ BIORĄ?

Myśli automatyczne wynikają z:



wcześniejszych doświadczeń



przekonań o sobie (np. „jestem niewystarczający”)



schematów poznawczych (utrwalonych sposobów myślenia)



Często działają „na autopilocie”.



KLUCZOWA IDEA

Myśli automatyczne:



nie są faktami



są tylko hipotezami naszego umysłu



A hipotezy można **sprawdzać i zmieniać**.