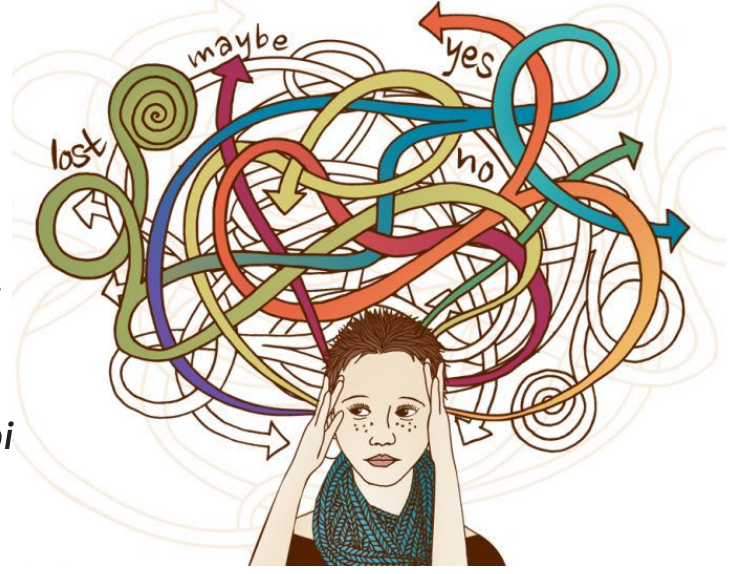


ZİHNİMİZDEKİ VİRÜSLER: DÜŞÜNCE HATALARI

Otomatik düşünceler bilinçli bir yargılama olmaksızın ortaya çıkan, eylemlerimiz ve duygularımızı derinden etkileyen zihinsel işlevlerdir. Zihnimizden günlük binlerce düşünce geçiyor. **Araştırmalara göre bu düşüncelerin %13'ü otomatik(anlık) düşünce.** Yani bizim bilerek ve isteyerek zihnimize getirdiğimiz düşünceler değil. Bu anlık düşünceler gelir bir süre sonra giderler. Tabii biz gitmesine izin verirsek. Bazen biz düşüncelerin gitmesine izin vermeyiz, yani özgürlüğünü engelleriz.

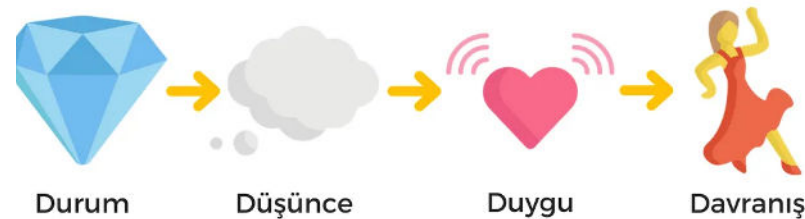


Bir hayali
gerçekleştirmeyi
imkansız kılan tek şey
vardır; başarısızlık
korkusu.

Paulo Coelho

1-Felaketleştirme ile abartılan ve büyütülen olay felaket olarak değerlendirilir. (**Sınavda başarılı olamazsam hayatım kabus olur.**) **2-Genelleme** bir düşünce hatası olarak yeterince veri olmaksızın genellenen düşünceleri içerir. (**Ben zaten neyi düzgün yapıyorum ki?**) **3-Zihin okuma** insanların ne düşündüğünü tahmin etmeyi ve düşüncelerimizi bilmesi gerektiği düşüncesini içerir. (**Beni rahatlatmak için böyle söylüyor.**) **4-Falcılık yapmak** (Asla başaramayacağım.) gibi düşünce hataları kaygıya sebep verir ve sizde gerçekte var olan gücünüzü görmenizi engeller.

Dört D



<https://www.beyhanbudak.com.tr/zihnimizdeki-virusler-dusunce-hatalari.html>

Söylediklerinize dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür...
Alışkanlıklarınıza dikkat edin; değerlerinize dönüşür...
Değerlerinize dikkat edin; karakterinize dönüşür...
Karakterinize dikkat edin; kaderinize dönüşür...
M. Gandhi