

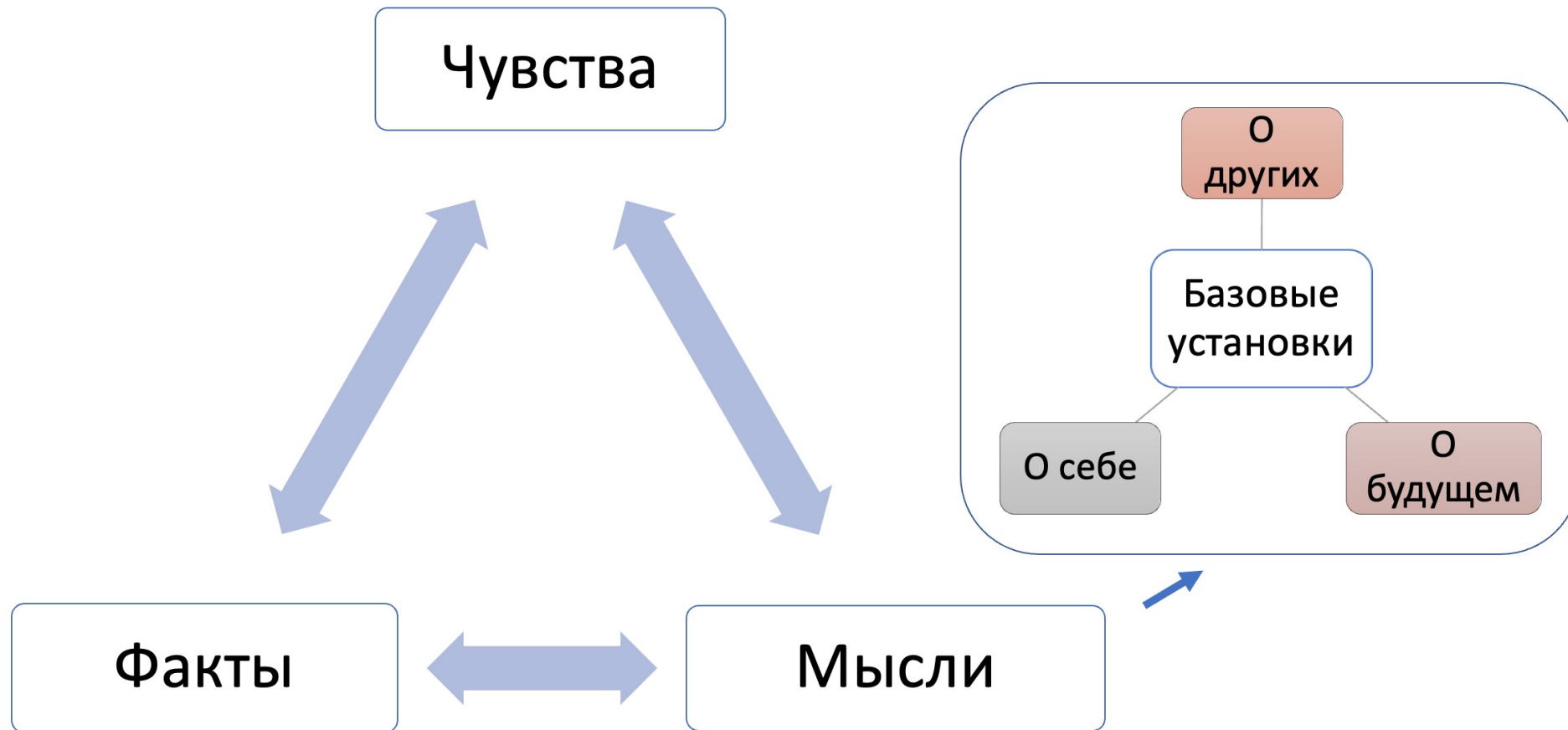


Техники работы С КОГНИТИВНЫМИ ИСКАЖЕНИЯМИ

By Olga Shchedrinskaya, MCP, RCC, CCC

Family Tree Counselling™

Основные идеи когнитивной терапии:



Часть 1. Анализ паттернов.



Факты (А)	Мысли (Б)	Чувства (В)	Действия (Г)

Техника проверки и адаптации негативных мыслей



Негативная мысль	Верю в нее на %?	Факты «за» эту мысль	Факты «против»	Альтернативная мысль	Верю в нее на %?
Пример: «со мной скучно»					

Баланс между критикой и принятием



КРИТИКА

1. Вспомни и запиши самые «типичные» критикующие или негативные мысли
2. В каких ситуациях они возникают? Как часто?
3. Какие из них самые «сильные»?
4. Хорошо ли ты умеешь переключать или отвлекать себя от этих мыслей?



ПРИНЯТИЕ И ПОДДЕРЖКА

1. Вспомни и запиши позитивные, поддерживающие, ободряющие мысли, которые у тебя были в последнее время.
2. В каких ситуациях они возникают? Как часто?
3. Какие из них самые «сильные»?
4. Что помогает их сохранять или к ним возвращаться?