



## НЕКОРИСНІ СХЕМИ МИСЛЕННЯ



**SMART**  
Family & Friends

Нижче наведено приклади деяких типових некорисних думок. Хто з сумнозвісної п'ятірки стоїть за кожним? **Вимогливість?** **Надмірне Узагальнення?** **Оцінка та звинувачення?** **Катастрофізація?** **Низька толерантність до розчарування?**

\_\_\_\_\_ Усе має бути так, як я вважаю, інакше це жахливо.

\_\_\_\_\_ Якщо я роблю помилку, я невдаха.

\_\_\_\_\_ Кожен повинен завжди думати про мене добре.

\_\_\_\_\_ Як батько, я несу 100% відповідальності за те, якими виходять мої діти.

\_\_\_\_\_ Я ніколи не повинен почуватися сумним чи нещасним.

\_\_\_\_\_ Кожен буде оцінювати мене негативно, якщо знатиме, що мій 33 має проблеми з наркотиками чи алкоголем.

\_\_\_\_\_ Я віддала своєму 33 все, тепер він повинен переді мною бути хорошою людиною.

\_\_\_\_\_ Якби мій 33 дійсно любив/поважав мене, він б не вживав наркотики.

\_\_\_\_\_ Вживання наркотиків означає, що хтось є «поганою» людиною.

\_\_\_\_\_ Діти повинні поважати своїх батьків.

\_\_\_\_\_ Якщо я не буду продовжувати вказувати, наскільки шкідливо для нього його вживання наркотиків, він ніколи не припинить.

\_\_\_\_\_ Якщо я покину свого 33 або попрошу 33 піти, він буде безпорадним.

\_\_\_\_\_ Що б я не пробував, нічого не змінилося. Це зводить мене з розуму!!!!

\_\_\_\_\_ Споживачі наркотиків є «безпорадними жертвами», які не контролюють свою поведінку.

«Немає нічого хорошого чи поганого, але мислення робить це таким». ~Шекспір

