



## БЕСПОЛЕЗНЫЕ МОДЕЛИ МЫШЛЕНИЯ



**SMART**  
Family & Friends

Ниже примеры некоторых распространенных бесполезных мыслей. Кто из «Пресловутой пятерки» стоит за каждым? Долженствования? Чрезмерное обобщение? Оценка и обвинения? Катастрофизация? Низкая толерантность к разочарованиям?

\_\_\_\_\_ Все должно быть так, как я думаю, или это ужасно.

\_\_\_\_\_ Если я совершаю ошибку, я неудачник.

\_\_\_\_\_ Все всегда должны думать обо мне хорошо.

\_\_\_\_\_ Как родитель, я несю 100% ответственность за то, какими вырастут мои дети.

\_\_\_\_\_ Я никогда не должен чувствовать себя грустным или несчастным.

\_\_\_\_\_ Все будут судить меня негативно, если узнают, что у моего близкого человека проблемы с наркотиками или алкоголем.

\_\_\_\_\_ Я отдала своему 33 все, теперь он обязан мне быть хорошим человеком.

\_\_\_\_\_ Если бы мой 33 действительно любил/уважал меня, он бы не употреблял наркотики.

\_\_\_\_\_ Употребление наркотиков означает, что кто-то является «плохим» человеком.

\_\_\_\_\_ Дети должны уважать своих родителей.

\_\_\_\_\_ Если я не буду продолжать указывать ему, насколько вредно для него употребление наркотиков, он никогда не остановится.

\_\_\_\_\_ Если я оставлю своего 33 или попрошу 33 уйти, он будет беспомощен.

\_\_\_\_\_ Что бы я ни пробовал, ничего не меняется. Это сводит меня с ума!!!!

\_\_\_\_\_ Потребители наркотиков – это «беспомощные жертвы», которые не могут контролировать свое поведение.

«Нет ничего ни хорошего, ни плохого,  
но мышление делает это таковым».  
~ Шекспир

