

Tankefällor är en slags logiska kullerbyttor. Att bli uppmärksam på sina egna tankefällor är ofta första steget för att lyckas bryta dem.

Se om du kan hitta några av dina egna tankefällor.

Mentala filter-

När vi bara ser vad filtret tillåter eller vill att vi ska märka och avfärdar allt som inte "passar". Som att titta genom mörka skygglappar och bara fånga det negativa sakerna och inte se det positiva eller neutrala. *Märker jag bar av det dåliga som händer mig? Filtrerar jag bort positiva händelser? Vad kan vara ett mer realistiskt sätt att se på det hela?*

Dömande

Att utvärdera eller att döma oss själva, händelser eller världen omkring istället för att beskriva vad vi ser. *Jag gör en bedömning av en person eller en situation. Det är hur jag ser världen men det betyder inte att jag alltid bedömer rätt eller att mitt dömande är hjälpsamt. Finns det ett annat perspektiv jag kan ta?*

Förutsägelser - Tankar om att vi vet vad som kommer att hända i framtiden. *Tänker jag att jag kan förutspå framtiden? Hur troligt är det att det verkligen kommer att hända?*

Känslobaserat tänkande – Jag mår dåligt så det måste vara dåligt, jag har ångest så det måste vara farligt.

Bara för att det känns dåligt, betyder det inte att det är dåligt. Mina känslor är bara reaktioner på mina tankar och tankar är bara automatiska reflexer i hjärnan.

Läsa tankar - Att anta att vi vet vad andra tänker (ofta om oss själva). *Antar jag att jag vet vad andra tänker? Vad har jag för bevis? Det är mina egna tankar, inte deras. Finns det ett annat mer balanserat sätt att se på saker?*

Att göra en höna av en fjäder - Överdriva risken för fara eller att någonting negativt händer. Att minimera oddsen för det mest troliga alternativet eller att minimera det positiva. *Överdriver jag det negativa? Hur skulle någon annan se på det här? Kan jag få perspektiv på händelserna? Hur viktigt är det här i ett större perspektiv?*

Att jämföra och må dåligt - Att bara se de bra och positiva hos andra, och bli upprörd när vi jämför våra negativa sidor mot dem. *Jämför jag mina negativa sidor mot andras positiva? Vad skulle kunna vara ett mer balanserat eller hjälpsamt sätt att se på det hela?*

Katastroftänkande - Att tänka sig och tro att det värsta kommer att hända. *OK, att tänka att det värsta som jag kan tänka mig kommer hända är inte hjälpsamt just nu. Vad är det mest troliga som kommer att hända?*

Kritisera sig själv - Självkritik, att skylla oss själva för situationer och händelserna som inte är (helt och hållet) vårt fel. *Skulle de flesta personer som känner mig verkligen säga så om mig? Är jag det verkligen jag som är ansvarig?*

Svart-vitt tänkande - Tror att någonting bara kan vara bra eller dåligt, rätt eller fel istället för någonting där emellan, både bra och dåligt. *Allt är inte svart och vitt, det finns gråskalor. Var nästan hamnar det här på skalan?*

Måste och borde - Att tänka och säga 'Jag borde' (eller borde inte) eller 'Jag måste' sätter press på oss själva och skapar orealistiska förväntningar. *Sätter jag mer press på mig själv? Skapar jag orealistiska förväntningar som är nästan omöjliga? Vad skulle vara mer realistiskt?*

Minnen - Händelser och situationer kan bli en trigger för upprörande minnen vilket får oss att tro att faran är här och nu istället för då, vilket skapar oro i nuet. *Det här är bara en påminnelse om det som varit. Det var då, och det här är nu. Även om det här minnet får mig att känna mig upprörd, händer inte det som hände då på nytt.*

