## Ćwiczenie 9.1a Style myślenia sprzyjające depresji – osobiste przykłady:

| Styl myślenia | Zdarzenie | Depresyjna ocena | Pozytywna/konstruktywna ocena |
|---|---|---|---|
| Nadmierna generalizacja | (np. "Zapomniałem kluczy.") | (np. "zawsze wszystkiego zapominam!") | (np. "To wkurzające, ale czasami się zdarza każdemu.") |
| Wybiórcza percepcja ("łyżka dziegciu w beczce miodu") | (np. "Urządziłem przyjęcie urodzinowe i jeden z moich najlepszych przyjaciół się nie pojawił.") | (np. "Impreza okazała się porażką.") | (np. "Szkoda, że nie przyszedł, ale inni ludzie, których się nawet nie spodziewałem, przyszli.") |
| Stwierdzenia typy "powinnam/powinienem" | (Przykład: Spodziewam się gości) | (Przykład: "Powinno się zawsze utrzymywać mieszkanie w porządku i czystości. Wszystko powinno iść zgodnie z planem") | (Przykład: "Jasne, byłoby świetnie, ale nie jest to zawsze możliwe. Niekiedy nawet zbyt uporządkowane mieszkanie może wydawać się zimne i nieprzyjazne. Plany czasami nie wypalają. Niewielkie odstępstwa czasem potrafią wzbogacić spotkanie czy wydarzenie") |