Ćwiczenie 9.1b. Style myślenia sprzyjające depresji – osobiste przykłady:

Styl myślenia	Zdarzenie	Negatynea (depresyjna) ocena	Pozytywna/konstruktywna ocena
Myślenie katastroficzne	(Przykład: Mój partner nie zauważył mojej nowej fryzury.)	(Przykłąd: "Nie jestem już atrakcyjna/y dla mojego partnera/partnerki. Pewnie ze mna zerwie.")	(Przykład: "Mój partner/partnerka jest myślami gdzieś daleko. W przeszłości z resztą też nie zauważał takich rzeczy. To nic nie oznacza.")
Zaprzeczanie pozytywnym informacjom, przy jednoczesnym akceptowaniu informacji negatywnych	(Przykład: Ktoś powiedział mi, że dobrze wyglądam.)	(Przykład: "Jest nieszczery/a i próbuje mi schlebiać. Cóż…pewnie to przez to, że było ciemno…")	(Przykład: "Miło, że podobam się innym! Co za miły komplement!")
Tłumienie negatywnych myśli	(Przykład: myśl "to moja wina" przychodzi mi do głowy.)	(Przykład: "Muszę przestać o tym myśleć cały czas. Muszę powstrzymać tę myśl")	(Przykład: "Ale co właściwie jest moją winą? Czy dobrze oceniam swoją winę?" Tłumienie myśli często paradoksalnie je wzmaga).