**** **NEGATĪVAS DOMAS**

*Varbūt tu esi ievērojis, ka reizēm prāts it kā pats no sevis ģenerē domas, bez kurām tu labprāt iztiktu. Prātā ienāk tādas domas kā: ”Man atkal neveiksies, tāpēc labāk nemaz nemēģināt”, „es nevienam neesmu vajadzīga”. Varbūt tu tik tiešām atkārtoti nevari nolikt eksāmenu, lai iegūtu autovadītāja tiesības un pastāv iespēja, ka arī nākošreiz tev neveiksies. Varbūt tu sastrīdējies gan ar draugiem, gan ģimeni. Taču problemātiskās situācijās negatīvas domas nespēj palīdzēt. Tās atņem nepieciešamo enerģiju, lai uzlabotu situāciju. Tāpēc tā vietā, lai domātu, ka tev neveiksies, padomā: „Es darīšu labāko, ko varu un cerēšu, ka man izdosies”. Tā vietā, lai domātu, ka nevienam neesi vajadzīga, padomā: „Man jāatrisina konflikts, kurā esmu nonākusi”.*

**Uzzīmē vai uzraksti trīs negatīvas domas, kuras tev ikdienā bieži ienāk prātā. Katrai no domām pretī uzraksti divas pozitīvas domas, ar kurām vari aizvietot negatīvās. Kādās situācijās tev raksturīga negatīva domāšana? Vai negatīva domāšana ir atturējusi tevi no patīkamām ikdienas aktivitātēm – tikšanās ar draugiem, nodarbošanās ar hobijiem?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kā negatīvās domas ietekmē to, kā tu rīkojies?**

**NEGATĪVAS DOMAS**

*Varbūt tu esi ievērojis, ka reizēm prāts it kā pats no sevis ģenerē domas, bez kurām tu labprāt iztiktu. Prātā ienāk tādas domas kā: ”Man atkal neveiksies, tāpēc labāk nemaz nemēģināt”, „es nevienam neesmu vajadzīga”. Varbūt tu tik tiešām atkārtoti nevari nolikt eksāmenu, lai iegūtu autovadītāja tiesības un pastāv iespēja, ka arī nākošreiz tev neveiksies. Varbūt tu sastrīdējies gan ar draugiem, gan ģimeni. Taču problemātiskās situācijās negatīvas domas nespēj palīdzēt. Tās atņem nepieciešamo enerģiju, lai uzlabotu situāciju. Tāpēc tā vietā, lai domātu, ka tev neveiksies, padomā: „Es darīšu labāko, ko varu un cerēšu, ka man izdosies”. Tā vietā, lai domātu, ka nevienam neesi vajadzīga, padomā: „Man jāatrisina konflikts, kurā esmu nonākusi”.*

**Uzzīmē vai uzraksti trīs negatīvas domas, kuras tev ikdienā bieži ienāk prātā. Katrai no domām pretī uzraksti divas pozitīvas domas, ar kurām vari aizvietot negatīvās. Kādās situācijās tev raksturīga negatīva domāšana? Vai negatīva domāšana ir atturējusi tevi no patīkamām ikdienas aktivitātēm – tikšanās ar draugiem, nodarbošanās ar hobijiem?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kā negatīvās domas ietekmē to, kā tu rīkojies?**