

Podejście do myśli- ćwiczenia



Jeśli chcesz mnie wesprzeć i to co robię, możesz to zrobić tutaj:

buycoffee.to/dra

i tutaj

<https://patronite.pl/profil/279197/grzegorz-drabik?podglad-autora>



Więcej o emocjach możesz przeczytać w mojej książce, link poniżej:

https://ridero.eu/pl/books/widget/droga_do_swojego_wnetrza_czesc_2/



Jeśli chcesz poczytać fajne artykuły i darmowe pliki z wiedzą psychologiczną zapraszam na mojego bloga, link poniżej:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/>



Ćwiczenie 1

Obraz swojej sfery mentalnej możesz zweryfikować wykorzystując wizualizację, która ma na celu ukazanie Ci Twoich aktualnych wyobrażeń i przekonań. Wesprą Cię w tym procesie następujące pytania:

Co tak naprawdę myślisz o swojej mentalnej przestrzeni?

Jak wygląda Twoja sfera mentalna?

Na ile to jest **Twoja** przestrzeń mentalna dana Ci z Twojego wnętrza, a na ile obca sfera mentalna ,na przykład narzucona przez przekonania rodziców, otoczenia, kultury ?

Czy Twoje wyobrażenia i przekonania na temat sfery mentalnej naprawdę są **Twoje**?

Jaką ukrytą korzyść masz z życia cudzymi wyobrażeniami, oczekiwaniami i przekonaniami na Twój temat?

Na ile Twoje marzenia, cele i ambicje są naprawdę **Twoje**?

Jaki cel ma myślenie cudzymi myślami i wyobrażeniami?

Jaką ukrytą korzyść masz z zasilania negatywnego obrazu Twojej sfery mentalnej?

Ćwiczenie 2

W zdrowym wzorcu istnienia sfera mentalna jest polem wyobraźni, które służy człowiekowi jako energetyczne przedpole dla fizycznej manifestacji Mocy Kreacji. Przestrzeń mentalna stwarza miejsce na pomysły i inspiracje, dzięki którym możemy poczuć iskrę twórczego natchnienia Duszy i przygotować plan realizacji marzeń. W zdrowym wzorcu istnienia to, co tworzymy w myślach, oparte jest o Naturalne Prawa Uniwersum oraz zdrowe fundamenty istnienia: Plan Istnienia, zdrowy system wartości i ważności oraz Mapę Marzeń. Sfera mentalna jest początkiem przejścia do działania i realizacji tego co chcemy, to w niej decydujemy się na działanie i przechodzimy od myśli do czynu.

Podejście do myśli- ćwiczenia

Wyobraź sobie sferę mentalną jako piękny Ogród Kreacji. Na tym poziomie możesz uświadamiać sobie impulsy pragnienia, swoje preferencje i pomysły, wysiać symbolicznie w polu Kreacji ziarna Nowego – swoje Czyste Intencje oraz marzenia. Jeśli obraz sfery mentalnej jest zdrowy i zrównoważony, materializacja intencji może być błyskawiczna, radosna i przebiegać bez wysiłku. To nie oznacza, że musi zadziać się dokładnie tak, jak wedle Twojej osobistej wizji, lecz dla Najwyższego Dobra, czyli zgodnie z energią wszechświata.

Jak wygląda Twój Ogród Kreacji? Na ile jest zadbane, piękny i kwitnący? Zastanów się nad tym jaka jest higiena Twojej sfery mentalnej.

Wypisz wszystkie nękające Cię cały czas, te same myśli, które jak chwasty zabierają Ci energię i zastanów się skąd one pochodzą .

Kto jest źródłem wstydliwych myśli, kto jest krytykiem , złoścącym się w Twojej głowie, skąd pochodzi ten głos ?

Kto Cię tak traktował ?

Kto stworzył tą relacją wobec Ciebie prawdziwego , a którą podtrzymujesz wierząc w głos w Twojej głowie ?

Gdzie jest prawdziwy Ty ? Kim Ty jesteś ?

Trzeba puścić tą relację i zastąpić ją relacją opartą na miłości, wyrozumiałości, współczuciu, aby mogło się wyłonić autentyczne, wolne, prawdziwe nasze wewnętrzne JA.

Ćwiczenie 3

Człowiek, którego umysł funkcjonuje w zniekształconych wzorcach i częstotliwościach istnienia odpowiadających energii dualizmu, cierpienia, lęków, walki, rywalizacji, mściwości, rozdawnictwa energetycznego, itp., często doświadcza chaosu, dezorientacji wśród wielu koncepcji, metod oraz sprzecznych informacji. Mimo wielu lat obcowania z tematyką duchową, kręci się w kółko, powraca do schematów toksycznych i punktów bez wyjścia. Ma poczucie jałowości działań, wpada z jednego negatywnego doświadczenia w następne. Brak klarowności, spokoju i harmonii ma zwrócić uwagę na to, z czego tak naprawdę zbudowany jest mentalny i emocjonalny fundament naszego istnienia

Odpowiedz sobie na pytania

Jak zarządzasz swoimi myślami, emocjami i informacjami z nich płynącymi?

Jakie częstotliwości wzmacniasz swoją życiową energią i uwagą?

Na ile Twoja życiowa postawa jest zdrowa i asertywna w różnych sferach myśli i odczuć?

Na ile chcesz oraz potrafisz komunikować się ze sobą oraz światem w sposób zdrowy i zrównoważony?

Jaki obraz swoich myśli pielęgnujesz? Czy taki model myśli wspiera Ciebie, wzmacnia i rozwija, a może raczej ogranicza, tłamsi lub nawet zabija?

Ćwiczenie 4

Nie ma ważniejszej rzeczy w życiu niż nauczenie się dystansu do swoich myśli i emocji.

Zobacz, jak pokazują badania psychologów:

70 % myśli w naszej głowie, to myśli negatywne, które odbierają nam radość, szczęście i spokój i sabotują nasze świadome wysiłki - więc choć chcemy być szczęśliwe, zazwyczaj wcale nie jesteśmy. Przez 95 % czasu dnia żyjemy nieświadomie, odtwarzając te myśli i reagując na nie tymi samymi bolesnymi emocjami, tkwiąc w

Podójście do myśli- ćwiczienia

starych schematach i wierząc lękom, które nas blokują, więc choć świadomie chcemy zmian, nie możemy ich dokonać. Dopóki wierzymy tym myślom i nie rozumiemy swoich emocji, dopóki nie jesteśmy ich świadomi, jesteśmy skazane na odtwarzanie starych bolesnych schematów i powtarzanie tego, co nam nie służy.

Na szczęście możemy odzyskać swoją wolność, spokój i moc.

Krok 1. Stań się świadoma tych myśli, które automatycznie przepływają w Twojej głowie. Pomoże Ci w tym regularna medytacja.

Krok 2. Zauważ, że te myśli to tylko myśli. Zranią Cię tylko, jeśli Ty nadasz im moc.

Krok 3. Obserwuj te myśli z dystansu, rozumiejąc ich prawdziwą naturę: są jak program, który wdrukował się na twardy dysk Twojej podświadomości, a nie prawda o Tobie. Gdybyś miała inne doświadczenia lub dostałbyś w innej rodzinie, miałbyś inne myśli. Ty, to byłaby nadal Ty, ale z innymi myślami.

Krok 4. Kieruj więcej uwagi na czucie niż na myślenie. Bądź częściej obecna uwagą w swoim ciele. To da Ci dostęp do swoich emocji. Jeśli zrozumiesz swoje emocje i ustabilizujesz się emocjonalnie przestaniesz wypierać je w podświadomość i przestaniesz tworzyć obsesyjne myślenie.

Ćwiczienie 5

Intencja na informacje

To, do czego używasz informacji i w jaki sposób z nimi rezonujesz, jest Twoim WYBOREM. Nie ma nakazu reagowania w określony sposób na informacje. Każdy sam decyduje, jaką władzę i moc nada (lub nie) informacjom. Przyjrzyj się zatem Twojej relacji z informacjami.

[Odpowiedz sobie w skali: 0 – 100%]

Do czego tak naprawdę wykorzystujesz informacje?

By wzrastać w Prawdzie, budować zdrowy obraz siebie i świata, wzmacniać najwyższy potencjał w sobie i innych?

A może do osądu, negatywnych projekcji, sabotażu?

Na ile zachowujesz zdrowy dystans i neutralny stosunek do wszelkich informacji, bez względu na ich charakter i wydźwięk?

Na ile pozwalasz, by informacje rządziły Tobą, wpływały w negatywny i ograniczający sposób na Twoje samopoczucie?

A może zawsze wiesz, jak wyłuskać z nich uniwersalną wartość i użyć jej do działania dla Najwyższego Dobra?

Na ile jest w Tobie skłonność myślenia danych, informacji lub utożsamiania wiedzy i doświadczenia z Uniwersalną Prawdą?

Na ile chcesz traktować wszystko co jest jako informację zwrotną o Twoim aktualnym stanie uwarunkowań?

Na ile bierzesz odpowiedzialność za siebie i swoje uwarunkowania, a na ile przerzucasz na zewnątrz?

Na ile przyjęty przez Ciebie sposób dyspozycji energią informacji jest naprawdę Twój/ zdrowy?

Jaką ukrytą korzyść masz z wykorzystywania informacji do sabotażu – przeciw sobie lub innym?

Jaki cel ma ucieczka w śmieciowe informacje/ zagłuszanie/ brak klarowności co jest jakie?

Jaką ukrytą korzyść masz z zasilania negatywnego rezonansu z informacjami?

W zamian za co jest negatywny rezonans z informacjami?

Ćwiczenie 6

Jakie masz schematy myślenia ? Czy tworzą one cierpienie w Twoim życiu ?

Umysł jest pięknym narzędziem Boga. Kiedy go spokojnie obserwujesz, przestaje być nieświadomym aspektem, który wydaje się problemem. Po prostu przyglądasz się nurtowi myśli bez przywiązania, z miłością i przymrużeniem oka. Jeśli nie traktujesz umysłu osobiście, ale jednocześnie nie robisz z niego wroga, odkrywasz jak jest niesamowity. Myśl tworzy ten świat, jeśli zanurzysz umysł w sercu, ten świat nagle okazuje się zupełnie inny. Kiedy nie walczysz z umysłem- kto by miał z nim walczyć?- to sam z siebie cichnie, bo nie nadajesz mu takiego znaczenia. Wracaj do tej myśli- Kim Jestem? -ona natychmiast wypełni Cię Ciszą. Wszystko jest Bogiem, Umysł także, bo nie ma niczego co by Nim nie było, jednak kiedy ograniczają go programy i uwarunkowania wydaje się taki ciasny i egotyczny. Kiedy Umysł jest otwarty, tzn. jest w kontakcie z Świadomością, służy jako łącznik, nie separator. Jeśli czujesz się dręczony przez umysł, zdemaskuj wszystkie przekonania, ograniczenia generowane przez niego i uwolnij poprzez akt rozpoznania, że to tylko myśl. Wolna myśl nie tworzy napięcia w ciele, emocji, które wskazują, że jesteś rozproszony, nieobecny TERAZ. Oddychaj Świadomie i nie identyfikuj się z tym co przejściowe. Ty Jesteś Tym co Niezmienne.

Czy zauważyłaś, że większość Twojego cierpienia sprawiają Ci Twoje własne myśli?

Kiedy dzięki medytacji zyskujesz dystans do swoich myśli to zaczynasz rozumieć, że myśl, że zachorujesz to taka sama myśl jak , że jutro będzie padać. Ona będzie miała na Ciebie wpływ, tylko jeśli nadasz jej znacznie, czyli innymi słowy - tylko jeżeli w nią uwierzysz.

Kiedy Twoim życiem rządzi umysł nie poddany obserwacji cierpisz. Przebudzenie to moment, kiedy przestajesz wierzyć swoim myślom i zaczynasz je obserwować – z boku. Wtedy Twoje myśli przestają Cię ranić. Medytacja rozumiana jako akt obserwowania umysłu nie jest opcją. Jest koniecznym warunkiem trwałego szczęścia i dobrego życia.

Medytacja jest ważna, bo możesz myśli zbadać obiektywnie i nabrać dystansu do nich . Jeśli się z nimi całkowicie utożsamiasz wierzysz że jesteś taki jak głosy w Twojej głowie. A te głosy nie Zawsze są Twoje. W większości to głosy Twoich rodziców, które uznałeś za swoje. Jeśli nie badasz swojego sposobu myślenia, nie poddajesz pod weryfikację to jesteś w jednym punkcie i wierzysz ciągle w to samo. Do tego ważne są emocje , a aby nie poczuć emocji umysł potrafi zbudować szereg mechanizmów obronnych w postaci schematów myślowych , które są fałszem i zakrywają prawdę.

SPRAWDŹ TYLKO CZY MYŚLENIE TEJ MYŚLI SPRAWIA, ŻE CZUJESZ SIĘ DOBRZE, CZY MOŻE CZUJESZ SIĘ ŹLE?

Gdzie zaprowadza Cię myślenie tej myśli?

Czy wczuwanie się w nią... czy mantrowanie jej... czyni, że TY, W TEJ KONKRETNEJ CHWILI - gdy ją mantrujesz, czy ten zabieg sprawia, że jest Ci teraz dobrze?

Czy może jest Ci źle?

Co sprawia, że czujesz się źle?

Czy to otoczenie? Czy ten człowiek? Czy dana sytuacja?

Co wywołuje Twój smutek? Co wywołuje Twoją złość? Co wywołuje Twoje zamrożenie?

Czy może Twój punkt widzenia na dany temat? To jak postrzegasz daną osobę.

Czy ta myśl sprawia, że czujesz się wolny?

Czy może jesteś więźniem wciąż zapętlającej się myśli?

Podejście do myśli- ćwiczenia

CZY JESTEŚ W STANIE ODDZIELIĆ SIĘ OD TEJ MYŚLI?

Czy jesteś w stanie odseparować ją od swojej tożsamości?

Czy też jesteś z nią zlepiony? W myśl zasady: moja myśl = ja?

Czy jesteś w stanie zwątpić w swoją myśl?

Czy jesteś w stanie zwątpić w ważność swojej myśli?

A co jeśli ona Cię unieszczęśliwia?

Jeśli ta, dana myśl, jej myślenie, czyni Cię nieszczęśliwym, to po co mieć ją w kółko?

Czy daje Ci to satysfakcję? Czy może jest to nieuświadomiony wzorec, którego po prostu nie dostrzegasz?

Może lubisz cierpieć ?

Zastanów się :

Co by było, gdybyś mógł zwątpić w tę myśl?

Co by było, gdybyś mógł się od niej odseparować, skoro czyni Cię nieszczęśliwym?

...

Skorzystaj, jeśli chcesz, z tej porady:

Następnym razem, gdy złapiesz się na tym, że źle się czujesz (nieważne czy fizycznie/psychosomatycznie, czy też emocjonalnie), zadaj sobie pytanie:

CO MYŚLĘ W DANEJ CHWILI, ŻE CZUJĘ SIĘ NIESZCZĘŚLIWIE?

Jaką myśl mantruję, że jestem w kołowrotku mentalnego piekła?

I sprawdzaj, szukaj odpowiedzi.

Poszukaj głębiej - co myślę w danym momencie, że czuję się źle?

I gdy znajdziesz odpowiedź, zapytaj się sam siebie - CZY TA MYŚL MI SŁUŻY?

Czy ona sprawia, że czuję się lekko, radośnie, klarownie, w mocy i szczęściu?

Jeśli nie, to ZDECYDUJ, czy dalej chcesz dodawać jej paliwa. Czy dalej chcesz w nią wierzyć.

I fakt, może być ciężko. Może być trudno przejść na nowy tor. Bo puszczenie starej myśli jest jak śmierć.

Ale czy podtrzymywanie jej czyni Cię szczęśliwym?

Zastanów się, którego wilka chcesz karmić - czy tego z mentalu (myśli, która Cię prześladowa), czy tego wolnego, swobodnego i w mocy?

Czy jesteś więźniem swoich myśli?

Czy wolnym człowiekiem?

Ćwiczenie 7

Zastanów się nad przywiązaniami jakie stosujesz w swoim życiu. Przywiązanie występuje wtedy, kiedy czynimy coś przedłużeniem siebie. Czujemy więc przywiązanie do osób, miejsc, zawodu, hobby, zainteresowań, filozofii, do swego samochodu, pewnych rezultatów, osiągnięć, norm i do wszystkiego, od czego jesteśmy uzależnieni. Innymi słowy, przywiązujemy swoje szczęście do czegoś na zewnątrz siebie. Zaangażowani w te pięć obszarów, często powiązanych ze sobą, tracimy swą świadomość i dajemy sobą sterować. Są to: porównywanie, osądzanie, stawianie oporu, utożsamianie się i analizowanie.

Co możesz zrobić aby przestać w tych przywiązaniach szukać siebie ?

Co możesz zrobić aby puścić te przywiązania i zacząć czuć siebie, aby wyjść z głowy do ciała ?

Ćwiczenie 8

Ćwiczenie pochodzi z książki - JOHN BRADSHAW - „Toksyczny wstyd,,

Błędy w myśleniu typowe dla ludzi spętanych iluzjami umysłu

Robienie z igły widel, wyolbrzymianie i tworzenie scenariuszy, których nie ma

Boli cię głowa? Na pewno masz raka mózgu. Szef prosi, byś się do niego zgłosił? Na pewno chce cię zwolnić. Brak granic i poczucia własnej wartości powoduje, że człowiek węszy wszędzie katastrofę. Wszystko może się zdarzyć.

Czytanie w myślach

Kiedy czytasz w cudzych myślach, z góry wiesz (nie mając po temu żadnych przesłanek), jak cię potraktują. "Poznaję po jego minie, że chce mnie zwolnić z pracy". "Skoro mnie o to pyta, widocznie myśli, że jestem niedojrzały". Wszystkie te założenia sformułowane są na podstawie iluzji, odbioru przez rany emocjonalne, niejasnych podejrzeń, złego przeczucia, jednostkowych doświadczeń z przeszłości. Działa tu mechanizm projekcji. Wyobrazasz sobie, że inni cenią cię równie nisko, jak ty sam. Ponieważ steruje tobą toksyczny wstyd, jesteś nastawiony wobec siebie krytycznie, zbyt łatwo siebie potępiasz. Zakładasz automatycznie, że i inni będą cię tak traktować.

Branie wszystkiego do siebie

Człowiek spętany wstydem jest egocentryczny. Przypomina kogoś, kto cierpi na chroniczny ból zęba. Gdy stale boli cię ząb, o niczym innym nie potrafisz myśleć. Koncentrujesz się wyłącznie na zębie. Jeżeli twoje Ja jest wewnętrznie rozdarte i kontakt z sobą sprawia ci ból, koncentrujesz się na sobie. Człowiek spętany wstydem bierze wszystko do siebie. Ilekroć młoda mężatka dowiaduje się, że mąż jest zmęczony, wyobraża sobie że ma jej dość. Mężczyzna, słysząc jak żona narzeka na wzrost cen żywności, dopatruje się w jej słowach wymówki - nie potrafisz zarobić na rodzinę. Człowiek, który bierze wszystko do siebie, stale porównuje siebie z innymi-Wynika to z perfekcjonizmu. Perfekcjonizm rodzi wstyd. Zmusza do ciągłych porównań. "On jest o wiele sprawniejszym organizatorem niż ja". "Ona siebie zna o wiele lepiej niż ja". "Jaką on ma głębię przeżyć. Moje emocje są bardzo płytkie". I tak bez końca. A wszystko dlatego, że założyłeś, że jesteś nic nie wart.

Nadmierna generalizacja

Skłonność do nadmiernych uogólnień wynika z pychy. Wystarczy, że raz zgubisz oczko, a już jesteś pewna, że nigdy nie nauczysz się robić na drutach. Raz dostałeś kosza, a już wiesz na pewno, że żadna dziewczyna ciębie nie zechce. W oparciu o jeden incydent, jedną drobną przesłankę, wyciągasz daleko idący, ogólny wniosek. Nadmierna generalizacja prowadzi do sformułowania twierdzeń uniwersalnych typu: "Nikt mnie nie kocha... Nigdy nie znajdę lepszej pracy... Zawsze będę musiał się męczyć... Dlaczego nic mi się nigdy nie udaje?... Gdyby wiedzieli, jaki jestem naprawdę, na pewno by mnie nie kochali..." O nadmiernej generalizacji świadczą jeszcze takie słowa, jak: wszystkie, każdy, wszyscy.

Innym przejawem nadmiernej generalizacji jest tzw. nominalizacja. Nominalizacja polega na urzeczowieniu czegoś, co z natury jest procesem. "Moje małżeństwo jest chore" to przykład nominalizacji. Małżeństwo jest procesem, ma swoją dynamikę. Nie może być całe chore, chore są co najwyżej pewne aspekty pożycia małżeńskiego. Oto inny, klasyczny przykład, z którym zetknąłem się ostatnio. "Ten kraj schodzi na psy". "Ten

kraj" to niezliczona liczba mechanizmów, procesów, ludzi. Niektóre z nich się temu panu nie podobają. Ale przecież całego kraju nie można sprowadzać do poziomu jednostkowego bytu. Nadmierna generalizacja prowadzi do postępującego zubożenia stylu życia. Prowadzi do podszytej pychą absolutyzacji, do wniosku, że szczęściem człowieka rządzą te same, odwieczne prawa. Intensyfikuje wstyd.

Myślenie w kategoriach albo-albo

Kolejną konsekwencją pychy, do której prowadzi toksyczny wstyd, jest polaryzacja myślenia - myślenie w kategoriach czarno-białych, albo-albo. Główną cechą tego błędu myślenia jest przekonanie, że do wyboru są zawsze tylko dwie możliwości: polaryzacja na dwie skrajności. Nie ma żadnych możliwości pośrednich. Wszystko jest albo dobre albo złe, albo wspaniałe albo okropne. Najbardziej destrukcyjną konsekwencją tego sposobu myślenia jest polaryzacja sądów na swój temat. Jeżeli nie zrobiłeś czegoś doskonale, bezbłędnie, jesteś do niczego. Błędy są niedopuszczalne.

Przekonanie o własnej nieomyślności

Człowiek spętany wstydem stale musi sobie udowadniać, że ma rację. Jego postawa jest wybitnie obronna. Ponieważ nie daje sobie prawa do błędu, nie docieka, czy kto inny ma rację. Rację może mieć tylko on. Ta forma skrzywienia myślowego napędza spiralę wstydu, ponieważ odcina dostęp do nowych informacji, do danych, które pozwoliłyby człowiekowi zmienić zdanie na swój temat.

Myślenie w kategoriach nakazów i zakazów

O "tyraniu powinności" pisała Karen Horney. Myślenie w kategoriach nakazów i zakazów jest konsekwencją perfekcjonizmu. Człowiek kieruje się sztywną listą zasad mówiących, jak należy w życiu postępować. Zasad słuszných i niepodważalnych. Jedną z moich klientek była przekonana, że mąż powinien ją zabierać w każdą niedzielę na przejażdżkę. "Każdy kochający mąż powinien zabierać żonę na przejażdżkę za miasto, a potem na obiad do przytulnej restauracji". Mąż tej kobiety nie miał na to ochoty, a więc był egoistą, który "myśli wyłącznie o sobie". Charakterystyczne dla tego skrzywienia słowa to: powinien, należy, musi. Człowiek ulegający temu skrzywieniu przysparza wiele cierpień, sobie i innym.

Błędne przekonania na temat własnego wpływu na rzeczywistość

Jedną z często spotykanych masek toksycznego wstydu są przekonania na temat możliwości kontroli rzeczywistości. U podstaw tych przekonań leży pycha. Zaburzają one myślenie w dwojaki sposób. Albo człowiek ma przekonanie, że nie ma na nic wpływu i sterowany jest wyłącznie przez czynniki od niego niezależne, albo odwrotnie, czuje się wszechmocny i odpowiedzialny za cały świat. Pierwsza postawa wynika z podstawowej niewiary w jakąkolwiek możliwość realnej kontroli nad swoim życiem i wchodzenia w bezradność, apatie wobec życia. Postawa druga, równie błędna, to przekonanie, że można wszystko i wszystkich kontrolować, że jest się za wszystko i wszystkich odpowiedzialnym. Osoba żywiąca takie przekonanie dźwiga na swoich barkach cały świat i czuje się winna, gdy nie kręci się we właściwym kierunku oraz gdy traci kontrolę. Oba przekonania podtrzymują spiralę wstydu.

Wybiórcze przetwarzanie informacji

Błąd myślenia polega w tym wypadku na wybiórczym koncentrowaniu się na jednym tylko elemencie sytuacji kosztem wszystkich pozostałych. Człowiek dostrzega tylko to, co potwierdza jego przekonanie o własnej bezwartościowości.

Przykładowo jesteś doradcą od marketingu, przygotowałeś dla szefa sprawozdanie. Szef był bardzo zadowolony ze sprawozdania i gorąco Cię pochwalił. Przy okazji zapytał Cię, czy mógłbyś następne sprawozdanie złożyć nieco szybciej. Ty odbierasz tę uwagę negatywnie i blokujesz się, bo zaczyna dręczyć go myśl, że szef Cię posądza o lenistwo. Przekonany, że jesteś z gruntu bezwartościowy, zupełnie nie zauważasz, z jakim entuzjazmem szef Cię pochwalił.

Filtrując w ten sposób informacje (przetwarzając je wybiórczo), człowiek wyolbrzymia jedne elementy kosztem innych, koncentruje się tylko na aspektach negatywnych. To zaś uruchamia spiralę potężnego wstydu.

Obwinianie, etykietowanie

Obwinianie służy do ukrycia wstydu i przerwania go na innych. Pochodną tej strategii jest etykietowanie, formułowanie generalnych ocen. W tym sklepie spożywczym zawsze sprzedają nieświeży towar. Te ceny to zdzierstwo. Dziewczyna, która zachowuje się na randce niewyzywająco nadaje się tylko do podpierania ścian. Twój szef do głupek bez jaj.

Obwinianie i etykietowanie innych służą odwracaniu uwagi od własnych cierpień i pomagają zrzucić z siebie odpowiedzialność. Zaburzają myślenie, uniemożliwiają uczciwe spojrzenie na siebie, tłumią bolesne emocje. Dopóki nie dopuścisz do siebie bolesnych emocji, nie będziesz miał motywacji do zmiany.

Uświadomienie błędów w myśleniu

Cofnij się myślami do sytuacji, w której odczuwałeś kiedyś dotkliwy wstyd. A teraz wykonaj po kolei trzy opisane niżej zabiegi, które pomogą ci zobaczyć, jakiego typu zaburzeniom uległo w tej sytuacji twoje myślenie. Te zabiegi pomogą ci również zmienić twoją ocenę tej sytuacji. Oto one:

1. Opisz tę sytuację lub to zdarzenie.
2. Zidentyfikuj zaburzenia myślenia, jakim wtedy uległeś.
3. Zrewiduj swoje ówczesne myślenie i je zmień poprzez wprowadzenie szerszej świadomości i otwarcia się na ta świadomość. Opór który możesz czuć , to blokada przed wpuszczeniem szerszej świadomości do swej przestrzeni.

Najwięcej problemów przysparza zabieg trzeci. Błędy myślenia utrwaliły się tak dalece, że trudno znaleźć bardziej logiczne rozwiązanie, bo wierzymy tak bardzo w dany schemat, że nie potrafimy go podważyć, do tego tego opór umysłu robi swoje. Oto kilka propozycji sposobów korekty opisanych wcześniej błędów myślenia.

Robienie z igły widel

Ten błąd najlogiczniej można skorygować dokonując realistycznej oceny prawdopodobieństwa wystąpienia przewidywanego zdarzenia. Jakie są szanse, że twoje obawy okażą się trafne? Jedna na tysiąc (0,1%), jedna na dziesięć tysięcy (0,01%), jedna na sto tysięcy (0,001%)? Czarne scenariusze są zazwyczaj podszyte głębokim lękiem, który wyolbrzymia możliwy scenariusz i powoduje że patrzymy wąsko poprzez jeden tok myślenia, a nie dostrzegamy innych możliwości.

Czytanie w myślach

Czytanie w myślach polega na fantazjowaniu, na wyobrażaniu sobie czegoś, na tworzeniu domysłów. Najlepiej zrezygnować zupełnie z próby domyślania się, co ludzie o nas myślą. Przecież to ich sprawa co o nas myślą i to co oni o nas myślą nie określa nas samych. Częste myślenie o tym jak inni nas odbierają i co o nas myślą może świadczyć o silnym lęku przed opinią innych i zakładaniu masek. Traktuj wszystkie swoje interpretacje dotyczące innych ludzi jako rodzaj urojenia. Formułując takie interpretacje, używaj tego słowa wprost: "Wyobrażam sobie (roję sobie), że...". Odpuść określanie siebie przez innych i zacznij sam siebie określać, przecież Ty wiesz najlepiej jaki jesteś, to Ty masz być pewny siebie , a nie inni mają być pewni Ciebie. Jeśli Ty poczujesz swoją pewność, to inni też ją poczują, nie martw się o to. Tak samo jest z byciem wystarczającym, byciem godnym czegoś. Jeśli Ty czujesz się wystarczający, czujesz się godny, czujesz że można Cię kochać, to reszta będzie się działa sama.

Branie wszystkiego do siebie

Szef się zachmurzył? Przełam opory i sprawdź dlaczego. Jeśli to możliwe, zapytaj go wprost. Przestań się porównywać z innymi. Nie wyciągaj żadnych wniosków, zanim nie zgromadzisz wystarczających dowodów. Branie do siebie wszystkiego jest rezultatem czytania w myślach i domysłów, które nie są prawdziwe oraz oznaką nadodpowiedzialności i przejmowania winy za emocje , stany emocjonalne innych osób. Rzeczywistość w koło nie jest Twoim lustrem i nie zależy wyłącznie od Ciebie. Puść to egocentryczne nastawienie małego dziecka.

Nadmierna generalizacja

Zwalcz ten błąd w następujący sposób. Wynotuj (w trzech oddzielnych rubrykach) wszystkie dowody potwierdzające trafność ogólnego wniosku, wszystkie dowody podważające jego trafność i wniosek alternatywny:

Wpisz sobie na kartce następujące zdanie: "Nic nie jest do końca pewne". Postaw ją sobie na biurku. Sprawdź, czy na pewno masz rację mówiąc: wszystko, każdy, nigdy, zawsze, nikt, wszyscy. Doprowadź te stwierdzenia do absurdu, zadając sobie pytanie: Czy ja naprawdę nigdy, przynigdy...? Naucz się używać takich słów, jak może, czasami, często.

Sprawdź, czy nie popełniasz błędu nominalizacji poprzez zadanie sobie pytania, czy mógłbyś to włożyć do szuflady? Ani małżeństwa, ani kraju nie włożysz do szuflady. Więc twierdzenia typu: "Moje małżeństwo jest chore", "Ten kraj schodzi na psy" nie mogą być prawdziwe. Są przejawem urzeczowienia.

Myślenie w kategoriach albo-albo

I tutaj przyda ci się kartka z napisem "Nic nie jest do końca pewne". Myślenie w kategoriach albo-albo jest przejawem absolutyzacji. Człowiek spętany toksycznym wstydem myśli, że jest nadludzki lub nie-dość-ludzki. Takie myślenie jest przejawem pychy. Nic nie jest czarne, ani białe. Świat jest szary. Staraj się przekładać wszystko na procenty. Jestem w 5% egoistą, ale poza tym jestem ciepły i życzliwy.

Myślenie w kategoriach albo to albo to może też blokować pod innym względem. Możemy myśleć, że na przykład nie można mieć jednej rzeczy i drugiej rzeczy, że nie można być takim i takim. Co znaczy na przykład że skoro pojawia się w nas złość, to nie znaczy że nie jesteśmy dobrzy. Czy też że skoro raz popełniliśmy błąd i na nie wyszło to nie znaczy że zawsze będziemy popełniać błędy. Stosowanie albo, albo ogranicza naszą świadomość do skrajności i zamyka nas w wąskim myśleniu.

Przekonanie o własnej nieomyślności

Dopuść do głosu zdrowy, zbawienny wstyd. Kiedy uważasz, że zawsze masz rację, przestajesz słuchać, przestajesz się uczyć. Kluczem do przewyciężenia przekonania o własnej nieomyślności jest słuchanie innych. Naucz się aktywnie słuchać, co mówią inni. Pionierem w uczeniu tej umiejętności był Carl Rogers. Słuchać aktywnie, to znaczy wsłuchiwać się nie tylko w treść tego, co ktoś nam mówi, ale także w ukryty za tą treścią proces. Słuchaj uszami, ale i oczyma. Naucz się przekazywać informacje zwrotne i sprawdzać, czy dobrze zrozumiałeś to, co usłyszałeś.

Słuchając i sprawdzając, czy dobrze rozumiemy to, co usłyszeliśmy, uczymy się widzieć rzeczywistość tak, jak widzą ją inni i otwieramy się na ich perspektywę. Jeżeli chcemy dobrze uchwycić cudzy punkt widzenia, musimy ciągle sprawdzać, czy dobrze zrozumieliśmy. Gdy jesteśmy przekonani, że mamy rację. Inni też są przekonani, że mają rację. Więc zawsze staraj się zadać sobie pytanie: "Czego mogę się dowiedzieć słuchając, co kto inny ma do powiedzenia, na jaką inną perspektywę mogę się otworzyć?".

Myślenie w kategoriach nakazów i zakazów

Naucz się traktować słowa powinien, należy, musi jak znaki ostrzegawcze. Wystrzegaj się tych słów, staraj się formułować swoje zasady i oczekiwania bardziej elastycznie, bo od każdej zasady są wyjątki, zawsze może się okazać, że zaszły jakieś szczególne okoliczności. Nadmierna sztywność zasad świadczy o chorobie psychicznej; oznaką zdrowia psychicznego jest elastyczność. Bez elastyczności nie ma wolności.

Spróbuj znaleźć dla każdej głoszonej przez siebie zasady trzy wyjątki. A teraz pomyśl, ile jest jeszcze wyjątków, o których ci się nawet nie śniło.

Błędne przekonania na temat własnego wpływu na rzeczywistość

Z wyjątkiem tego, co jest dziełem Stwórcy, za wszystko, co się z tobą dzieje odpowiedzialny jesteś ty. Jak mówiłem wcześniej, zarówno nerwice, jak i zaburzenia osobowości są de facto zaburzeniami odpowiedzialności. Kto chce stąpać twardo po ziemi zamiast bujać w obłokach musi się nauczyć żyć odpowiedzialnie i pozwolić, by i inni korzystali z tego przywileju. Zadaj sobie pytanie:

"Które z moich decyzji przyczyniły się do tej sytuacji? Jakie decyzje mogę podjąć teraz, by tę sytuację zmienić?" Pamiętaj, że szacunek dla innych nakazuje pozwolić im żyć po swojemu, przeżywać po swojemu, rozwiązywać samodzielnie swoje problemy.

Wybiórcze przetwarzanie informacji

Usuń ze swojego słownika takie wyrazy, jak straszne, okropne, obrzydliwe, horrendalne itp. Wypisz sobie na kartce następujące zdanie: "Nie wyolbrzymiaj. Poradzisz sobie. Wytrzymasz".

Jeżeli chcesz uniknąć wybiórczego przetwarzania informacji, naucz się skupiać uwagę na innym aspekcie sytuacji. Zamiast w kółko myśleć o problemie, skoncentruj się na sposobach jego rozwiązania. Poćwicz szukanie rozwiązań w sytuacjach związanych z zagrożeniem, utratą. Skoncentruj się najpierw na temacie "Zagrożenie", "Strata". A teraz pomyśl o wszystkim, co ci zapewnia poczucie bezpieczeństwa, o wszystkim co posiadasz, a co jest dla ciebie cenne.

Obwinianie, etykietowanie

Przyjmij odpowiedzialność za to co robisz i za swoje decyzje. Zajmij się własnymi problemami. Zamiast szukać źdźbła w oku bliźniego, skup się na belce we własnym oku. Jeżeli zauważysz, że zaczynasz kogoś etykietować, zastanów się, przed czym próbujesz uciekać. Jeżeli przed niczym nie uciekasz, spróbuj sformułować swój zarzut bardziej konkretnie, mniej globalnie. Mój szef często postępuje ostrożnie. Rzadko ryzykuje. Taki jest. Natomiast nazywając szefa głupkiem bez jaj, dajesz wyraz swojej potrzebie rozładowania złości, jaką wywołuje w tobie konieczność tłumaczenia się przed szefem z tego, co robisz.

Ćwiczenie 9

Triada poznawcza to:

Według Aarona Becka do powstawania depresji przyczynia się nasz sposób myślenia. To od naszego myślenia zależy wychodzenie, bądź utrzymywanie się w stanie depresji. To co myślimy o nas, o bliskich, o naszym życiu wpływa na to co czujemy i jak się zachowujemy. W depresji są to głównie myśli o zabarwieniu pesymistycznym. Występuje tzw. negatywna triada poznawcza.

Triada poznawcza to:

- negatywne postrzeganie siebie, negatywne myśli na temat własnego ja, czyli nasze głosy wewnętrzne sabotujące nas,
- negatywne postrzeganie otoczenia, czyli odbiór rzeczywistości poprzez własne lęki, poprzez własne emocje i na postawie ich wyrobienie przekonań o rzeczywistości,
- negatywne postrzeganie przeszłości jak również i przyszłości, czyli utrzymywanie emocji z przeszłości i widzenie tylko jednej perspektywy przeszłości oraz jednoznaczne ocenianie przyszłości na podstawie doświadczeń z przeszłości,

Osoby w depresji uważają się za osoby bezwartościowe, nie do końca w pełni sprawne, którym brakuje pewnych cech do bycia normalnym człowiekiem. Ich niska samoocena odbija się na ich zachowaniu. Skryci, zamknięci w sobie i wycofani. Uciekają od życia.

W myśleniu króluje negatywizm. Ich monolog wewnętrzny ma wydźwięk katastroficznych scenariuszy. Widzą wszystko w mrocznych, czarnych barwach."Nic mi się nie uda. To wszystko stracone. Jestem do niczego. Po co mam się starać, jak i tak to nie ma sensu. To mi w niczym nie pomoże. Dla mnie już nie ma ratunku"..... Osoba w depresji nie potrafi dostrzec nic dobrego w sobie, jak i ludziach wokół niej. Widzi tylko swoje wady, które są po stokroć zwiększane. W dobrym nastroju nawet mogłaby nie myśleć o nich, teraz niestety one przysłaniają jej życie. Nie potrafi przeprogramować swojego umysłu, by przestać się koncentrować wyłącznie na swoich wadach, a skupić się na swoich zaletach. Dzieje się tak bo zazwyczaj środowisko w jakim się wychowała dostrzegało tylko jej wady, przez co i ona dostrzega u siebie tylko wady, a

Podójście do myśli- ćwiczienia

swoje zalety może projektować na innych, nie rozumiejąc że to co widzi w innych ma też w sobie i że sama może taka być. Nie potrafi dostrzec tych małych dobrych rzeczy, które ma w sobie, i których w tym momencie tak bardzo potrzebuje. To tak jakby umysł był zablokowany i widział tylko to co chce widzieć. Dobre, pozytywne myśli są zamknięte za grubymi drzwiami. W właśnie w tym momencie powiedzenie sobie “Będzie dobrze”....., dodanie sobie parę słów otuchy może podnieść na duchu, dodać wiary i nadziei , że może być lepiej. Ale co najczęściej słyszymy, co najczęściej do siebie mówimy”Nigdy się z tego nie otrząsnę. To mnie zabije. Jestem beznadziejny, to dlatego mnie to spotkało. Zasługuję na to. Niszczę wszystko co spotkam na swojej drodze. Moje życie to pasmo nieszczęść, tylko kłopoty, istny koszmar”.....

Niestety negatywny wzorzec myślenia już tak długo zadomowił się w depresyjnym umyśle, że trudno go przestawić na inne tory. Do tego potrzeba chęci, aktywności, a tego ludziom w depresji brakuje. Brakuje wiary, że może się udać. Nie pamiętają już niczego dobrego z przeszłości. Może skończyli studia, znaleźli dobrą pracę, założyli rodzinę – niestety oni to umniejszają do zera.Ledwo skończyłem studia, pracę załatwił mi znajomy, a żona wyszła za mnie za mąż z litości.....On tak naprawdę sam niczego nie osiągnął. Nie pamiętają, a może nie chcą sobie przypomnieć żadnych radosnych wydarzeń ze swojego życia, które mogłyby ich pobudzić , dodać energii i wiary. A dlaczego mogą nie chcieć? – może boją się, że nie dadzą rady od nowa wszystkiego zaczynać, sądzą że sytuacja w jakiej się znaleźli już i tak się nie zmieni, a wydatkowanie energii, której mają i tak niewiele, jest zbędne. Wola całymi godzinami użalać się nad swoją osobą niż cokolwiek zrobić dla poprawy swojego stanu.

Przyszłość wiąże się z kolejnym pasem nieszczęść, myśląc o niej dopada ich niepokój a wraz z nim jeszcze większe zwątpienie i smutek. Nic nie daje ukojenia. Negatywne myślenie pojawia się łatwo w ich umyśle, wręcz automatycznie.”To moja wina. Tylko ja mogłem to zepsuć. Kompletne zero ze mnie”..... Zmiana myślenia wymaga dużego wysiłku i chęci pracy nad sobą. W ich słownictwie królują słowa zawsze i nigdy.”Zawsze już będę w takim stanie. Już nigdy się z tego nie wydostanę..... Nie uznają swojego stanu jako przejściowy, ale permanentny, bez wyjścia. Nie widzą tego, że wszystko zależy od nich, od ich interpretacji wydarzeń. Zaciemniony umysł niestety przywołuje tylko negatywne obrazy, które tylko pogłębiają ich depresyjny stan. Czekają na najgorsze i wszędzie szukają potwierdzenie swoich negatywnych myśli, a jeśli coś znajdują , nawet jakąś drobnostkę, kurczowo się jej trzymają i wyolbrzymiają ją , co jeszcze bardziej utwierdza ich w przekonaniu o ich nieszczęsnym i bezwartościowym życiu. Negatywna triada poznawcza to negatywizm w każdym milimetrze życia. Nie ma radości, miłości, żadnych pozytywnych emocji , tylko smutek, żal, poczucie winy, nierzadko niepokój i lęk. Doszukiwanie się w życiu wszystkiego co najgorsze, a pozostawianie ślepych i często nieczułym na oznaki czułości, wsparcia i dobroci ze strony innych.

Zastanów się nad swoją własną triadą, uświadom ją sobie poprzez obserwację siebie i zapisz na kartce. Poszczególne tematy będziemy omawiać w kolejnych modułach kursu. Ważne jest aby zacząć obserwować u siebie dane rzeczy i być ich świadomymi.

- negatywne postrzeganie siebie, negatywne myśli na temat własnego ja, czyli nasze głosy wewnętrzne sabotujące nas ,
- negatywne postrzeganie otoczenia, czyli odbiór rzeczywistości poprzez własne lęki, poprzez własne emocje i na postawie ich wyrobienie przekonań o rzeczywistości,
- negatywne postrzeganie przeszłości jak również i przyszłości, czyli utrzymywanie emocji z przeszłości i widzenie tylko jednej perspektywy przeszłości oraz jednoznaczne ocenianie przyszłości na podstawie doświadczeń z przeszłości,

Ćwiczienie 10

Ćwiczienie pochodzi z książki - JOHN BRADSHAW - „Toksyczny wstyd,,

Przerwanie potoku natrętnych, zawstydzających myśli i wprowadzenie szerszej świadomości.

Podójście do myśli- ćwiczenia

Autorami tego ćwiczenia są Bain, Wolpe i Meichenbaum. Jest ono bardzo przydatne wtedy, gdy chcemy przerwać zawstydzającą myśl w zarodku lub przerwać potok natrętnych myśli uruchamiających spiralę wstydu. Ćwiczenie, które przytaczam poniżej jest moją własną adaptacją propozycji Josepha Wolpego.

Kiedy pojawia się zawstydzająca myśl, należy ją ostro przerwać (dając komendę "Stop") i zastąpić inną, bardziej pozytywną myślą. Jednak to co jest ważne, to zrozumieć dlaczego mamy takie myśli i skąd one się biorą oraz przyjąć fakt że to nie są nasze własne myśli, tylko osoby, która nas zawstydziała w dzieciństwie.

Na początku może Ci być ciężko przerywać te schematy myślowe, które masz w sobie zapisane jak zdarte płyty, bo nie widzisz innej możliwości, innego punktu widzenia, nie dopuszczasz szerszej świadomości w te ograniczające schematy myślowe, które mogą obsesyjnie powracać. Jednak im dłużej się będziesz im przyglądać i zaczniesz je rozumieć oraz przestajesz utożsamiać się z myślami tym będzie Ci łatwiej. Kiedyś myślałem że wszystko trzeba zrozumieć, z tym że trzeba zrozumieć swoje wszystkie myśli i przekonania. Są tego plusy i minusy. Jednak to jest pułapka zamknięcia się w wiecznych analizach i rozważaniach na temat swoich myśli i intelektualizowaniu o nich. Czyli dalej jesteśmy w umyśle, a nie na poziomie czucia życia i doświadczania go. Pytanie czy chcemy tracić życie na filozofowaniu o naturze umysłu, czy chcemy przeżywać i czuć życie. W pewnym sensie analizowanie, rozważanie, filozofowanie o myślach oddziela nas od rzeczywistości. Ważne jest zrozumienie że skoro pojawia się taka myśl, to czujemy gdzieś jeszcze wstyd, jednak gdy otwieramy się na czucie, samo doświadczanie emocji wystarczy i puszczamy ją dalej, dajemy jej przepłynąć zapamiętując, że w danym obszarze czujemy jeszcze wstyd. Do tego stanowczość woli trzeba wykształcić, aby podejmować decyzje takie jakie chcemy i zgodne z nami.

Zawstydzające myśli dzielą się na trzy kategorie:

- samoponiżanie;

przerywając zaczynasz stawiać granice swojemu superego, głosowi który zazwyczaj pochodzi od rodziców oraz przestajesz produkować wstyd wobec siebie, co się przenosi na realne stawianie granic i nie danie się poniżać w relacjach ludzkich w normalnym życiu, im silniejsza nasza wola tym szybciej stawiamy granice i nie tracimy czasu na zbędne trwanie energii, stanowczość to nie to samo co bezwzględność,

Świadomość jaką trzeba wprowadzić:

Dając się poniżać zabierasz sobie energię i podkopuje wiarę w siebie. Stosowanie poniżania wobec siebie to jawna autoagresja i pielęgnowanie nienawiści do samego siebie. Samoponiżanie nie prowadzi do rozwoju, to nie są warunki do wzrostu wewnętrznego. Poniżając samego siebie tracisz wewnętrzny szacunek do samego siebie. Trzeba rozumieć że nie chodzi tu o brak spojrzenia krytycznego na siebie i na brak dostrzegania własnych błędów, tylko chodzi o brak wykorzystywania tych błędów i potknięć do karmienia nienawiści do siebie.

- myśli katastroficzne (których treścią jest przewidywanie niemożności poradzenia sobie z czymś);

przerywając zaczynasz zmieniać przekonanie z nie poradzę sobie z czymś na poradzę sobie i zamiast podtrzymywać wewnętrzny krytyka i brak wiary w siebie zaczynasz budować wiarę w siebie i moc swojej woli,

Świadomość jaką trzeba wprowadzić:

Trzeba zrozumieć, że katastrofa jaką przewiduje nasz umysł to zazwyczaj nasz największy lęk i skrajne podejście do tego co się może wydarzyć oraz że jest to mocno wyolbrzymione wyobrażenie zamknięte w wąskiej perspektywie patrzenia. Akceptacja faktu że katastrofa może się wydarzyć powoduje odpuśczenie ciśnienia i presji wobec siebie. Do tego trzeba zrozumieć, że trwanie czasu na rozmyślanie o katastrofach oddala nas od chwili obecnej, zamyka nas w przyszłości i potęguje utrzymywanie się w lęku. Trzeba też spojrzeć, czy czasem nie jesteśmy uzalenieni od lęków

- wyrzuty sumienia i rozpamiętywanie strat,

czucie wyrzutów sumienia nie jest złe, to naturalne że jest nam z czymś złe jeśli faktycznie coś zrobiliśmy i skrzywdziliśmy kogoś. Wtedy jest nam przykro lub smutno, trzeba się przyznać i wyrazić skruchę. Jednak utrzymywanie karcenia siebie i biczowania siebie oraz produkcja żalu do siebie i poczucia winy a później wstrętu do siebie w nieskończoność to już nasz własny wybór i decyzja. Siła tego schematu myślowego jest zależna od mocy naszej własnej woli i od tego jak bardzo ktoś w dzieciństwie był zawistny wobec nas nie okazując skruchy, przez co sami później albo zamykamy się całkowicie na poczucie winy, zamykając się jednocześnie na czucie albo wchodzimy w skrajność i bierzemy winę za wszystko na siebie.

Świadomość jaką trzeba wprowadzić:

Trzeba odróżnić zwykłe wyrzuty sumienia od toksycznego poczucia winy. Aby móc to zrobić trzeba odzielić za co jesteśmy odpowiedzialni i na co mamy wpływ a za co nie jesteśmy odpowiedzialni i wobec czego jesteśmy bezsilni, czyli na co nie mamy wpływu.

Podejście do myśli- ćwiczenia

Nieustające zamartwianie się przyszłymi chorobami i katastrofami powoduje chroniczny lęk. Ciągłe roztrząsanie "co by było gdybym nie zrobił tego czy tamtego" nieuchronnie puszcza w ruch spiralę wstydu. Podobny skutek mają samo poniżające twierdzenia typu "Jestem zbyt nieśmiały, by się z kimś zaprzyjaźnić, zadbać o swoje potrzeby itp." lub "Jestem taka głupia". Obsesyjne rozmyślanie o swoich niepowodzeniach i ograniczeniach prowadzi do głębokiej depresji. Im te myśli natrętniejsze, tym bardziej nasila się spirala wstydu i zamknięcie się w umyśle. Celem opisanego tu ćwiczenia jest przerwanie tej spirali w zarodku.

Zastanów się przez chwilę i zanotuj pięć najbardziej wstydliwych twierdzeń na swój temat.

Przykładowe zdania.

1. Masz obrzydliwie ciasne spodnie (obsesja nadwagi)
2. Jestem bardzo kiepskim ojcem (obsesja niewywiązywania się z obowiązków rodzicielskich)
3. Chyba jestem ciężko chory (obsesja choroby fizycznej)
4. Nie warto - i tak umrę (obsesja śmierci)
5. Jesteś potwornym egoistą (obsesja niemoralności)

Spróbuj wybrać takie myśli, które nachodzą cię raz po raz i niezmiennie cię zawstydzają. Uporządkuj je od najbardziej zawstydzającej (1) do najmniej zawstydzającej (5). Przyjrzyj się teraz uważnie stwierdzeniom 1-3. Wybierz to, nad którym chciałbyś popracować. Nie musi to być stwierdzenie najgorsze. Ważne natomiast, byś w tym ćwiczeniu odniósł sukces. Wybierz więc to stwierdzenie, które uda ci się, twoim zdaniem oporać. Do tych gorszych możesz wrócić później, gdy już nabierzesz pewnej wprawy i szerszej świadomości oraz dystansu do swoich myśli.

Jeżeli chcesz przerwać obsesyjne myśli, musisz powziąć silne postanowienie, że zachowasz stałą czujność. Wstydlive myśli nie znikają na skinienie ręki. Aby przerwać obsesyjną, zawstydzającą myśl, należy wykonać cztery kolejne czynności. Oto szczegółowy opis tych czynności.

Krok pierwszy: Wyobraź sobie tę myśl

Zamknij oczy i wyobraź sobie taką sytuację, w której zachodzi duże prawdopodobieństwo uaktywnienia tej myśli. Jeżeli trudno ci "zobaczyć" tę sytuację, staraj się odczuć towarzyszące tej myśli emocje. Lub usłyszeć głos, który ci tę myśl przekazuje. Spróbuj odtworzyć tę sytuację jak najdokładniej: jak jesteś ubrany, jakie widzisz kolory, jakie czujesz zapachy, jakie przeżywasz emocje, jakie dźwięki wydają pojawiający się w tej sytuacji ludzie... A teraz spróbuj odtworzyć po kolei ciąg myśli, jakie cię wtedy nachodziły. Spróbuj się zanurzyć w tym potoku słów. Zanim przejdziesz do kroku drugiego, postaraj się bardzo wyraźnie zobaczyć tę scenę. Jeżeli pojawił się wstyd, to dobrze wróży. Jeżeli udało ci się naumyślnie wzmocnić wstyd, to znaczy, że uda ci się również naumyślnie go zredukować.

Krok drugi: Przerwanie myśli

Każdą myśl można przerwać. Służą do tego odpowiednie techniki bazujące na zaskoczeniu. Bardzo przydatną pomocą jest budzik lub minutnik. Ja sam chętnie korzystam z magnetofonu. Włącz magnetofon i nagraj słowo STOP (głośno). Nagraj je wielokrotnie, w różnych odstępach czasu (ale nie krótszych niż dwie minuty). Usiądź lub połóż się wygodnie i staraj się maksymalnie rozluźnić. Przedtem ustaw w pobliżu magnetofon. Zamknij oczy i wróć jeszcze : raz do sytuacji zawstydzania. Spróbuj ją otworzyć z najdrobniejszymi szczegółami i wszystkimi typowymi dla niej skojarzeniami. Przypomnij sobie, jak ta scena wyglądała, kto tam był, co do siebie mówiłeś itp. Kiedy karcący głos wewnętrzny na dobre się rozkręci, włącz magnetofon. Kiedy usłyszysz słowo STOP (powinno być wypowiedziane głośno i energicznie), staraj się zachować przez 30 sekund pustkę w głowie. A teraz wróć jeszcze raz do scenki. Zaczniij się znowu pławić w bolesnych samooskarżeniach. A teraz włącz jeszcze raz magnetofon. Kiedy usłyszysz głośne STOP, staraj się jak najdłużej wytrwać w stanie myślowej pustki. Jak długo ci się udało wytrwać w tym stanie? Spróbuj jeszcze raz. Sprawdź, czy udało ci się o niczym nie myśleć przez całe 30 sekund. Pamiętaj, samooskarżenia wrócą na pewno. Więc musisz ciągle ćwiczyć. Wróć do obsesyjnej myśli, ale nie wyłączaj magnetofonu. Słowo STOP powinno rozbrzmiewać z różną częstotliwością. Na dźwięk tego słowa, staraj się przez całe 30 sekund o niczym nie myśleć. Powtarzaj to ćwiczenie wielokrotnie.

Głosy wewnętrzne wywołujące poczucie winy, poczucie wstydu , czy też złości na siebie , to tak naprawdę głosy naszych rodziców z dzieciństwa, dlatego uporanie się z określonymi głosami pozwala oddzielić w końcu nasze życie od naszych rodziców i wyjść poza przekonania rodu. Gdy wychodzimy poza przekonania rodu, poza to co o nas myśleli nasi rodzice, zaczynamy odnajdywać prawdziwych nas, zaczynamy odnajdywać autentycznego siebie.

Oczywiście przy okazji pracy z tymi głosami mogą się pojawić emocje , które całe życie dusiliśmy w sobie nie stawiając swoich granic, w tym wściekłość, złość, smutek ,

rozpacz, żal do naszych rodziców. Jednak pozwolenie sobie na te emocje i puszczenie ich pozwoli nam się uwolnić w końcu emocjonalnie od guzików , które zamontowali w nas nasi rodzice i przestaniemy na naszych partnerach projektować swoich rodziców, przestaniemy reagować na osoby w naszym otoczeniu tak jak by byli naszymi rodzicami.

Uspokojenie obsesyjnych myśli pozwala na złapanie kontaktu z własnym ciałem i emocjami jakie te myśli przykrywają i jakie obsesja zasłania.

Zacytuję Wam fragment książki znanego neurochirurga Jamesa R. Doty'ego " Mózg i serce magiczny duet", który pięknie tłumaczy do czego potrzebna jest człowiekowi medytacja. Lekarzowi wyjaśniła to pewna kobieta, gdy był małym chłopcem. Prostymi słowami, bardzo zrozumiale.

"Každy człowiek ma w głowie takiego narratora, którego głos nieustannie słyszy, przez cały czas, od przebudzenia rano do zaśnięcia wieczorem. Ten narrator jest tam zawsze. Masz pojęcie?! On się zachowuje jak radiowy didżej, który zapowiada utwory. Recytuje listę przebojów swojej stacji radiowej w każdej sekundzie dnia. (...) Wyobraź sobie takiego didżeja, który w twojej głowie przez cały dzień plecie, co mu się żywnie podoba, i to na każdy temat. Do jego trajkotania jesteś tak przyzwyczajony, że nie zwracasz na nie uwagi i zdajesz sobie sprawy, że radio gra ci w głowie na cały regulator i nigdy nie milknie. (...) Ten głos w twojej głowie ocenia twoje życie w każdej jego sekundzie i wydaje dobrą lub złą opinię. Z kolei twój umysł reaguje na wszystkie komentarze tego narratora, któremu się wydaje, że naprawdę cię zna. (...) Ty nie jesteś głosem w swojej głowie. TY, TO ZNACZY PRAWDZIWI TY, JESTEŚ OSOBĄ, KTÓRA SŁUCHA DIDŻEJA. (...) Chcę, żebyś zrozumiał, że nie możesz ufać głosowi w swojej głowie, czyli temu narratorowi, który mówi do ciebie przez cały czas. On najczęściej nie ma racji. Pomyśl, że ta nowa sztuczka (MEDYTACJA! przyp. Ula) polega na umiejętności ściszenia radia aż do momentu, w którym się ono wyłączy. Łatwiej będzie ci zrozumieć, co mam na myśli."

Krok trzeci: nauka przerywania myśli bez wspomagania

Poszukaj sobie teraz takiego miejsca, gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał. Miejsca, w którym możesz bez skrępowania wrzeszczeć STOP. Nastaw budzik tak, by zadzwonił za trzy minuty. Wróć do swojej natrętnej myśli. Oddaj się jej bez reszty, ze wszystkimi towarzyszącymi jej emocjami. Gdy zadzwoni budzik, krzyknij głośno STOP i staraj się jak najdłużej nie wracać do bolesnej myśli... Nastaw jeszcze raz budzik i powtórz ćwiczienie; wróć do niepożądanego myśli... Jeżeli masz kłopoty z przerywaniem myśli, połącz hasło STOP z jedną z następujących czynności: podskocz do góry, strzel palcami, uderz linijką w blat biurka, podnieś rękę (tak jak podnosi ją policjant kierujący ruchem), albo strzel owiniętą wokół nadgarstka gumką-recepturką (moja ulubiona metoda)... Powtarzaj to ćwiczienie wiele razy, przerywając myślenie co trzy minuty.

Kiedy już nauczysz się przerywać na trzydziestu sekund obsesyjną myśl, zacznij mówić STOP normalnym głosem. Włącz jeszcze raz magnetofon z nagraniem dźwiękiem budzika. A teraz wróć do natrętnej myśli. Kiedy usłyszysz dzwonek, powiedz słowo STOP normalnym głosem. Nadal możesz sobie pomagać uderzając linijką, strzelając palcami lub gumką-recepturką. Powtarzaj to ćwiczienie, póki się nie nauczysz przerywać natrętną myśl na okres trzydziestu sekund. Kiedy już tę umiejętność dobrze opanujesz, zacznij jeszcze raz od początku, ale mów teraz szeptem. Powtarzaj, dopóki nie nauczysz się przerywać obsesyjnej myśli na dźwięk wyszeptanego słowa STOP.

A teraz podawaj sobie komendę STOP bezgłośnie. Wyobraź sobie, że ją słyszysz w głowie. Możesz napiąć struny głosowe i poruszać bezszelestnie językiem. Ale nie korzystaj już z magnetofonu, ani z budzika. A teraz, gdy tylko pojawi się obsesyjna myśl, wypowiedz bezgłośnie słowo STOP. Chodzi o to, by przerywać myśl w zarodku, zanim uruchomi spiralę wstydu.

Jeżeli czujesz, że musisz sobie pomóc z początku linijką lub gumką-recepturką, możesz to zrobić. Chodzi o to, byś umiał przerywać natrętną, zawstydzającą myśl w dowolnym miejscu, nie zwracając na siebie uwagi. A teraz przećwicz bezgłośne wypowiadanie słowa STOP. Myśl sobie o czym chcesz. Gdy tylko pojawi się zawstydzająca myśl, wymaż ją ze świadomości.

Krok czwarty: Włączanie myśli zastępczych

Potrafisz już przerwać zawstydzającą myśl w zarodku. Ale bez względu na to, jak sprawnie to robisz, nie utrzymasz stanu pustki w głowie przez więcej niż 30-60 sekund. Przyroda nie znosi pustki, więc jeżeli nie zaczniesz myśleć o czymś innym, pozytywnym, stara myśl wróci w ciągu 30-60 sekund.

Jakimi myślami możesz tę pustkę zapełnić? Pomyśl np.: "To przykre, ale nie niebezpieczne"; "Doba ma tylko dwadzieścia cztery godziny"; "Szybciej tego nie zrobisz. Rób to krok po kroku"; "Weź głęboki oddech, przerwij na chwilę, odpręż się"; „To się niedługo skończy; nic nie trwa wiecznie; Zostaw to własnemu biegowi"; "Pożegnaj się z przeszłością; masz prawo o niej zapomnieć"; "Spróbuj w sobie znaleźć coś, co ci się podoba"; "Niedoskonałość nie hańbi"; "Przyznanie się do niedoskonałości wymaga wiele odwagi"; "Dokończ dzisiaj choć jedną rzecz, to wystarczy".

To tylko kilka propozycji. Wybierz te, które ci się podobają, dodaj kilka od siebie. Jeżeli uczestniczysz w Programie 12 Kroków, znasz na pewno popularne w tym ruchu hasła, typu: "Zostaw to Bogu", "Nie wszystko naraz", "Minie i to", "Zawierz to Siłę Wyższej".

Te nowe, pozytywne myśli mają swoją nazwę. Nazywamy je "myśleniem pozytywnym". Do ćwiczeń nad przerywaniem obsesyjnych myśli włączył je Meichenbaum (pod nazwą "Treningu uodparniającego na stres").

Zadaniem myślenia pozytywnego jest przypominanie człowiekowi, że potrafi sam się przeciwstawić wstydtowi i spirali wstydu, przy czym skuteczniejsze są zwykle zapewnienia formułowane w drugiej osobie liczby pojedynczej. Formułując twierdzenie o sobie w drugiej osobie liczby pojedynczej, człowiek dystansuje się od swoich reakcji i sugeruje, że kontroluje sytuację z zewnątrz.

Pamiętaj też, by myślać pozytywnie skupiać się na faktach. Kiedy odczuwam ból w klatce piersiowej, powodem jest prawdopodobnie zgaga, a nie stan przedzawałowy naślany przez Boga, by mnie ukarać za grzechy.

Pamiętaj przede wszystkim, że oskarżający głos wewnętrzny utrwał się całymi latami. Aby go zatrzymać, musisz ćwiczyć i powtarzać w kółko ciche zapewnienia. Jak każda sprawność, wymaga czasu i ćwiczeń. Nie od razu ci się uda. Więc nie zaczynaj od zadania najtrudniejszego, od myśli, która zawstydza cię najgłębiej. Zaczynaj jak początkujący narciarz - od osłej łączki. Gorąco też polecam metodę gumki-recepturki. Kiedy tylko pojawi się niepokojąca myśl - powiedz bezgłośnie STOP i strzel gumką w przegub. A następnie pomyśl pozytywnie.

Ćwiczenie 12

Poddawanie zniekształceń poznawczych.

Ćwiczenie zaczerpnięte ze strony:

<https://www.pokonajlek.pl/zniekształcenia-poznawcze/>

Ucząc się prawidłowo identyfikować ten rodzaj myślenia, ucząc się rozpoznawać swoje błędne przekonania, można reagować na negatywne myślenie i obalać je. Obalamy dane schematy myślowe poprzez wprowadzenie do nich szerszej świadomości i poczucie emocji na jakie się blokujemy poprzez te myślenie. Obalenie i polemizowanie z negatywnym myśleniem powoduje, że będzie ono zmniejszać się z czasem i będzie zastępowane bardziej racjonalnym zdrowym sposobem myślenia. W pewien sposób uwolnimy dane zapisy z podświadomości i negatywną energię jaką zgromadziliśmy w swym polu. Podstawowe przekonania to podstawowy poziom percepcji przez jaką odbieramy rzeczywistość, czyli filtr przez jaki wpuszczamy informacje na temat czegoś w rzeczywistości. Myśli automatyczne są specyficzne dla sytuacji, w której są generowane. Każdy błąd poznawczy wynika z określonych założeń. Jeśli nasze automatyczne myśli są stronnicze, to są napędzane przez nasze bardziej podstawowe przekonania i założenia, które oparte są na wąskim polu skupienia.

Po pierwsze należy zrozumieć, że wszyscy doświadczają zniekształceń poznawczych. Aby nie tworzyć nie potrzebne wstępu, wstydu i poczucia winy wobec siebie za to że je posiadamy, trzeba zrozumieć i poczuć że nie jesteśmy w tym sami. Następnie należy rozpoznać, jakie myśli pojawiają się w Twoim umyśle, aby móc je potem „zrównoważyć”. Jedną z możliwości jest zapisywanie myśli w dzienniczku (warto zapisać samą myśl, a także opisać sytuację, w której się pojawiła). Dzienniczek będzie tym wiarygodniejszy, im szybciej myśl będzie zapisywana po jej pojawieniu. Do tego jest właśnie samoobserwacja samego siebie, swoich myśli, reakcji, emocji i postaw. W ten sposób tak naprawdę poznajemy samych siebie i to co jest w nas. Kolejnym krokiem jest zrozumienie zniekształceń poznawczych. Zapoznanie się z rodzajami zniekształceń poznawczych i odnalezienie w nich siebie, może już samo w sobie przynieść ulgę.

Następnie warto zastanowić się w jakich sytuacjach pojawia się nie przystosowawcze myślenie i przemyśleć jaka reakcja byłaby w danej sytuacji odpowiednia — wymyślić alternatywne myśli, które lepiej opisują daną sytuację i które bardziej odpowiadają danej sytuacji. Aby to zrobić trzeba poddać fakt, że możemy nie mieć racji

i wyjść poza swoje racje i poglądy. Jest to najtrudniejszy moment, bo ego myśli że zawsze ma racje i nie chce przyznać się do tego że może jej nie mieć. Możemy wtedy czuć wstyd, zażenowanie, poczucie bycia głupim, ale są to tylko chwilowe stany, jak raz poddamy swe przekonania pod prawdziwość, to z czasem będzie nam to przychodzić łatwiej i będziemy potrafili przyznać się do błędów w naszym sposobie myślenia, a to jest pierwszym krokiem do realnej zmiany. Jak raz poddamy mury naszych ograniczających przekonań, to świadomość zacznie znajdować miejsce przez które będzie mogła napływać w naszą przestrzeń.

Metoda Dzienniczka

Najważniejsze jest uchwycenie negatywnych automatycznych myśli i odkrycie w nich odpowiednich zniekształceń poznawczych — wtedy będziesz mógł nad nimi pracować. Przydatna na tym etapie będzie wyżej wymieniona metoda dzienniczka. Po uchwyceniu negatywnej myśli i odkryciu w niej zniekształceń poznawczych, masz okazję zrestrukturyzować tę myśl w bardziej racjonalny sposób. Gdy emocje już opadną, zastanów się nad tym, jak obiektywnie wyglądała sytuacja. Pamiętaj jednak, że nie próbujesz „rozweselić się” lub powiedzieć rzeczy, w które tak naprawdę nie wierzysz. Zamiast tego staraj się zidentyfikować prawdę w sytuacji, nad którą się zastanawiasz. Jeśli to, co napiszesz, nie jest przekonujące, nie pomoże. Zastanów się, w jaki sposób twoja myśl była nielogiczna — zastąp zniekształcone elementy prawdziwymi i racjonalnymi informacjami. Przykład: Myśl automatyczna: Jeśli mój partner zachowuje się niemilo wobec mnie, to znaczy, że mnie nie kocha.

Zniekształcenie poznawcze: nadmierne uogólnienie

Myśl alternatywna: Mój partner mocno się zdenerwował i dlatego tak się zachował. To, że był niemilo nie oznacza od razu, że mnie nie kocha. Każdy ma prawo czuć złość i głupio się zachowywać i to nic szczególnego nie oznacza i nie zawsze jest to nasza wina. Za emocje jakie ma w sobie dana osoba w głównej mierze odpowiedzialna jest osoba, która je przeżywa.

Myśli obronne, pokazujące szerszą świadomość, szerszą perspektywę. Chodzi o szybkie „odpowiedzi” na pojawiające się negatywne myśli. Przykład: Myśl automatyczna: „Zawsze się spóźniam” albo „Nigdy nie robię niczego dobrze”

Zniekształcenie poznawcze: nadmierne uogólnienie

Myśl alternatywna: „Nie zawsze się spóźniam, bo choć dzisiaj się spóźniłem, wczoraj byłem w pracy na czas” albo „To nieprawda, że nigdy niczego nie robię dobrze, przecież w zeszłym miesiącu otrzymałem premię za świetne wyniki”

Technika “fakt czy opinia”

Technika ta polega na „złapaniu” negatywnej myśli i ocenie, czy jest ona faktem, czyli obiektywnym opisem rzeczywistości, czy jedynie opinią. Jeśli jest opinią (a zwykle nią jest), to należy się zastanowić jakie są fakty i na nich skupić swoją uwagę. Przykład: Myśl automatyczna: „Czułem się na tym spotkaniu z klientami bardzo nieprzyjemnie. Ludzie, z którymi się spotykałem są okropni.”

Zniekształcenie poznawcze: emocjonalne rozumowanie

Myśl alternatywna: „To, że tak się czułem nie jest winą tych osób. Po prostu byłem zaniepokojony spotkaniem z klientami i trochę się denerwowałem — stąd moje złe samopoczucie i stres”

Moje emocje są we mnie, to jak się czuje jest w większości moją odpowiedzialnością, a nie winą otoczenia. Przestań zrzucać odpowiedzialność za swe emocje na świat w koło.

Dzienniczki

Dzienniczek myśli i przekonań, dziennik schematów cierpienia

Podójście do myśli- ćwiczonia

Obserwacja myśli. Odbiór poprzez główne przekonania . Zaczynj obserwować swoje myśli i dopisz je do określonych głównych przekonań. Uświadomienie sobie swoich myśli pozwoli Ci zauważyć jakie masz główne przekonania o sobie i jakie masz blokady w sobie nad którymi trzeba popracować.

Życie jest niesprawiedliwe.

Świat jest niebezpieczny.

Inni chcą mnie skrzywdzić.

Inni chcą mnie wykorzystać.

Inni powinni spełniać moje oczekiwania.

Nie zasługuje na miłość, nie jestem godny miłości

Jestem zły, niegodny miłości, bezwartościowy, nie dość dobry.

Nie wystarcza dla mnie. Obfitość jest ograniczona. O wszystko trzeba walczyć. Muszę walczyć, żeby przetrwać.

Jestem bezradny wobec życia.

To zawsze moja wina. Branie nadodpowiedzialności

Ludzie ranią mnie.

Ja ranię ludzi.

Jestem nieudacznikiem.

Nie powinienem być tutaj. Nie powinien istnieć. Jestem niechciany.

Nie pasuję do nich.

Nie jestem godzien zaufania.

Nie mogę nikomu ufać

Dziennik schematów cierpienia

Jakie myśli mam gdy cierpię ?	Jakie przekonania się kryją za tym cierpieniem ?	Czego nie chce poczuć , gdy cierpię ? Na jakie odczucia się wtedy blokuje i czemu stawiam opór ?	Jakie zmiany mogę wprowadzić w odbiorze rzeczywistości i swoim nastawieniu aby wyjść poza cierpienie ?

Dzienniczek schematów i reakcji

Mechanizm schematów myślowych

Model został opracowany przez psychologa Alberta Ellisa, opiera się o 3 elementy, elementy A B C.

A - oznacza zdarzenie, które aktywuje Twoje myśli.

B - to, co dzieje się wewnątrz Twojego ciała i umysłu w odpowiedzi na zdarzenie A. Składa się z Twoich myśli, opinii, analizy.

C - to konsekwencje emocjonalne (stres, lęki, ciężki nastrój, myśli depresyjne, lub bardzo dobry nastrój, poczucie radości).

Większość uważa, że wydarzenie A powoduje C. W rzeczywistości to nasza reakcja/interpretacja B ma znacznie większy wpływ.

Poniżej mała ściągawka do zapamiętania.

Fakty

Mierzalne zdarzenia, np. samolot się spóźnił, szef dał Ci nowe zadanie, Twój partner nie odebrał telefonu, itp. Jeśli zapytasz 100 osób na temat jakiegoś faktu, na przykład „Czy samolot ma opóźnienie?” zazwyczaj otrzymasz jednogłośnie, taką samą odpowiedź.

Osądy

To znaczenie, jakie nadajemy danemu wydarzeniu. Coś jest dobre, złe, czyjeś zachowanie jest poważne, lekkomyślne, itp. Osądy bywają tak silnie, że wielokrotnie uznajemy je za fakty.

Uczucia

To Twoje emocje, doznania, myśli (radość, smutek, zdenerwowanie, przekonania).

Oczywiście wszystkie te etapy dzieją się w ciągu kilkunastu sekund i często nieświadomie.

Ukryte programy

Celem poniższego ćwiczenia jest uświadomienie sobie swoich wzorców zachowań i ukrytych programów. Wzorce zachowań to powtarzające się zachowania lub doświadczenia, które kierują naszym życiem. Przykładem takiego wzorca jest ciągle spóźnianie się, regularne zapadanie na choroby, częste wypadki, ciągle odczuwanie niedostatku, ciągle doświadczanie przykrości od innych. Jakiegokolwiek doświadczenie czy zachowanie, które się powtarza w naszym życiu, to wzorec wynikający z ograniczających przekonań i ukrytego programu. Obserwowanie naszych zachowań, połączenie się z reakcjami emocjonalnymi, a następnie myślami doprowadzi nas do odkrycia głównych przekonań, czyli ukrytych programów, od których cały proces się zaczyna. W podanej tabelce w każdym rzędzie przechodzimy od rzeczy najbardziej widocznych do najbardziej subtelnych. Uzupełniamy każdą kolejną kolumnę i dochodzimy do podświadomego głównego przekonania.

Opis procesu:

1. Pomyśl o jednym ze swoich negatywnych wzorców zachowania, który jest często pierwszą oznaką uaktywnienia się ukrytego programu.
2. Uświadom sobie swoją emocjonalną reakcję: „Co czuję, kiedy zachowuję się w ten sposób?”.
3. Jaka myśl kryje się za tą emocją: „Co myślę/mówię sobie na temat tego, co się dzieje?”
4. Pierwsze trzy kolumny to mechanizmy obronne. Obserwując je, zaczynamy docierać do ukrytego programu, czyli fałszywego, negatywnego przekonania, z którego wynikają nasze myśli, emocje i zachowania. Uświadomienie sobie tego przekonania jest tutaj najważniejsze. Zapytajmy siebie: „O czym musiałbym być przekonany, w co musiałbym wierzyć, aby tworzyć takie myśli, emocje i zachowania?”.
5. Pierwsza tabelka jest na uświadomienie sobie wzorca, natomiast druga na wprowadzenie zmiany i szerszej świadomości dlaczego ten wzorec występuje.

Przykładowe wzorce

- Syndrom walki lub ucieczki
- Popisywanie się
- Wycofywanie się
- Panika
- „Ludzie Mnie okradają”.
- „Ludzie mnie wykorzystują”.
- Ogromna potrzeba sukcesu
- Manipulowanie. Potrzeba kontroli innych
- „Inni mnie opuszczają”.
- Popełnianie błędów
- Ranienie innych
- „Wszyscy mnie ignorują”. Robienie rzeczy na pokaz
- Wyniosłość
- Odkładanie rzeczy na później
- Syndrom „grzecznej dziewczynki”/ „grzecznego chłopca”
- Przywiązanie Zależność
- Porzucanie
- Wypowiada nie autorytatywnych opinii
- Poczucie urażenia
- Rywalizowanie
- porażki: „nic mi się nie udaje”;
- dramatu: „to straszne, wyobraź sobie, ..., a co gorsza...”
- wykorzystywania: „wszyscy mnie wykorzystują”;
- niedopełnienia: „niczego nie robię do końca”;
- niezbędności: „jestem niezastąpiony”;
- niedostatku: „zawsze mi wszystkiego brakuje”;
- spóźniania się: „zawsze się spóźniam”;
- porzucania: „co rok zmieniam partnera”;

Podejście do myśli- ćwiczenia

- bałaganienia: „w moim pokoju, na moim biurku nic nie można znaleźć”;
- przegapienia: „zawsze mnie coś ciekawego ominie, zawsze coś przegapię”;
- tracenia: „znów mnie ograbili”.

Obserwacja, poznanie siebie

Określona sytuacja, zdarzenie	Twój odbiór				Główne przekonanie. Ukryty program.
	Reakcja emocjonalna . Mechanizm obronny	Myśli, ocena zdarzenia, Twoja interpretacja tego co się stało Mechanizm obronny	Twój negatywny schemat zachowania się, Twoja postawa Mechanizm obronny	Twoja reakcja w ciele, gdzie dokładnie Blokada w ciele	

Kilka pytań odnośnie reakcji

Podójście do myśli- ćwiczienia

Trzeba zauważyć , czy reakcja emocjonalna jest adekwatna co do zaistniałej sytuacji, czy czasem jest tylko projekcją przeszłości na terażniejszości ? Nadmierne , impulsywne reakcje emocjonalnie mówią nam najwięcej o naszych ranach emocjonalnych.

Reakcje związane z głównymi ranami emocjonalnymi to :

Jak się czujesz w danym momencie ?

Rozpoznawanie w jaki sposób odbieramy rzeczywistość, w jakim stanie jesteśmy. Ćwiczienie oparte jest na głównych ranach i spojrzeniu poprzez nie na rzeczywistość .

Czy czujemy się upokorzeni?

Czy podejmujemy decyzje w oparciu o lęk przed upokorzeniem ?

Czy czujemy lęk?

Co się kryje za lękiem?

Czy czujemy się skrzywdzeni ?

Lub nie chcemy się poczuć ofiarami i krzywdzimy innych ?

Czy boimy się być wykorzystanym zranionym ? I dlatego sami wykorzystujemy i ranimy ?

Czy czujemy się atakowani ?

Lub atakujemy bo nie chcemy być atakowani?

Czy czujemy się zdradzeni ?

Czy boimy się zaufać i dlatego kontrolujemy i manipulujemy ?

Czy czujemy złość na kogoś?

Czy może czasem na siebie i na brak zaspokojenia swoich potrzeb ?

Czy czujemy się odrzuceni lub porzuceni?

Czy czasem nasze decyzje nie są podejmowane na bazie leków przed czuciem się w wyżej wymieniony sposób.
?

Czy nie chcemy zaakceptować Bezsilność i wobec czegoś?

I dlatego czujemy co innego ?

Czy czujemy się bezradni bo oddajemy swoją moc na zewnątrz?

CZĘSTO PYTAJ SIEBIE:



CZY DOKŁADNIE OBSERWUJĘ DANĄ SYTUACJĘ, CZY TEŻ JEST TO PROJEKCJA TEGO, JAK SIĘ CZUJĘ, NA TO, CO SIĘ DZIEJE?

Wprowadzanie rozwiązań

Określona sytuacja, zdarzenie	Twój odbiór				Wprowadzenie szerszej świadomości. Co trzeba sobie uświadomić? Co trzeba zrozumieć? Jak łączyć skrajności?
	Co się kryje za tą emocją? Jaką wskazówką jest dla mnie?	Jak mogę inaczej myśleć o tej sytuacji?	Co się kryje za moim zachowaniem? (lęk czy miłość) Czy mogę inaczej się	Czy mogę się połączyć z napięciem we mnie? Czy mogę wprowadzić oddech do tego	

Podejście do myśli- ćwiczenia

			zachować, czy mogą dokonać innego wyboru i podjąć inne decyzje ? Jakież ?	napięcia ?	