

RUGALMAS GONDOLKODÁS



Egyensúlyunk megőrzésében az is segít, ha megtanulunk rugalmasan gondolkodni.

Vagyis, megtanuljuk gondolkodásunkat tudatosan irányítani.





**A nap nagy részében
azonban nincs szükség
a gondolataink tudatos
irányítására.**

Az agyunk rutinhelyzetekben nem gondolkodik,
nem elemez, hanem automatikusan cselekszik,
automatikus gondolatok segítségével, „rutin”
üzem módban.



**Ez nem rossz, mert nagyon energiatakarékos.
Gondoljuk bele milyen lenne, ha percenként
döntéseket kellene hoznunk!**

CSAKHOGY!

Vannak úgynevezett

Negatív Automatikus Gondolataink (NAG).

Ezek a múlt negatív tapasztalataiból jönnek, kisebb részüket pedig megtanultuk valahol. Ezeket a velünk megtörténő események aktiválhatják, és akkor ezek:

1.

túlságosan elronthatják
a hangulatunkat



2.

megbéníthatják a
cselekvőképességünket



3.

egy "negatív szemüveget" tesznek
ránk, amitől mindent torzítva
negatívabbnak látunk, mint amilyen,
ezért rontják ítélnőképességünket



**Vannak tipikus NAG-ok, másnéven
„gondolkodási torzítások”, amelyek egy
speciális rugóra járnak.**

Ezek:

1.

Minden vagy semmi típusú NAG

ez a fajta NAG könyörtelen, túlságosan szigorú, teljesíthetetlen mércét állít saját magunkkal kapcsolatban



- NAG

„Nem lett tökéletes, amit csináltam, tehát kudarcot vallottam”

+ POZITÍV CSEREGONDOLAT

Lehetetlen tökéletesnek lenni. Bosszankodhatok az eredményen, de összességében azonban elég jól csinálom a dolgokat.

2.

A pozitívumok lekicsinylése típusú NAG

Ez azt próbálja nekünk bebizonyítani, hogy sikereink, erényeink és jó tulajdonságaink nem számítanak, mert egyetlen hiba eltörölheti ezeket – ez a NAG szintén könnyörtelen és teljesíthetetlen elvárásokat támaszt



-

„Igen, eddig mindig ötöst kaptam, de az nem jelent semmit, mert most, hármast, ami mindent leront...”

vagy

„Tudom, hogy jó tanuló és jó sportoló vagyok, de ez semmit nem számít, mert ezt most elrontottam.

+

„Ok, ez most nem jött össze, ez bosszantó, de összességében viszont sikeres vagyok.”

Tudsz saját gondolkodásodból hasonló példákat mondani? Keresz erre a saját NAG-ra reális cseregondolatot!

3.

Érzelmi érvelés típusú NAG

Ez az érzelmeinken keresztül próbál gátolni bennünket, még akkor is, ha logikusan belátjuk, hogy igazunk van.



-

„Tudom, hogy elég jól csinálom a dolgokat, mégis úgy érzem, hogy csődtömeg vagyok.”

vagy

„Tudom, hogy a fiúk folyton engem bámulnak, és sokan próbálnak közeledni, mégsem érzem elég vonzónak magam.”

+

„Tudom, hogy jól csinálom a dolgokat, ezért nem értem, miért érzem magam csődtömegnek.”

vagy

„Tudom, hogy bejövök a fiúknak, úgyhogy nem értem, miért nem érzem magam elég vonzónak.”

4.

Túlzó általánosítás típusú NAG

Ez azt próbálja elhitetni velünk, hogy nemcsak egy adott helyzetben vagyunk pl. sikertelenek, hanem életünk minden pillanatában bénák, lúzerek vagyunk.



-

„Ez sem jött most össze. Én egy örök vesztes vagyok.”

—

„A helyzetem teljesen reménytelen.”

—

„A múltor sem éreztem jól magam. Nem nekem való a bulizás”

+

„Most, ebben a helyzetben vesztesnek érzem magam.”

—

„Jelen pillanatban reménytelennek látom a helyzetemet.”

—

„A múltkor nem éreztem jól magam, de ez nem jelenti azt, hogy most sem fogom”

5.

„Minden a Te hibád!!!” típusú NAG

Ez azt próbálja elhitetni velünk, hogy mindenért mi vagyunk a felelősek.



-

„Azért nem sikerült a barátom vizsgája, mert nem voltam hozzá elég kedves, és emiatt rosszkedvű volt.”

—

„Biztos azért ingerült a témavezetőm, mert valamit rosszul csinálok.”

+

„Tegnap nem voltam hozzá elég kedves, kíváncsi vagyok, ez közrejátszott-e abban, hogy nem sikerült a vizsgája.”

—

„A témavezetőm ingerült. Vajon miért?”

Tudsz saját gondolkodásodból hasonló példákat mondani?
Keress erre a saját NAG-ra reális cseregondolatot!

Hogyan tartsuk kordában a NAG-okat?

Felismerés

Ha elromlik a kedvünk, csökken a motivációnk, vagy értelmetlennek látjuk a cselekvést, nézzük meg, gondoltunk-e az előbbieken (vagy most) NAG-ra? – a legfontosabb, hogy felismerjük ezeket

Csere

Ha van kész reális cseregondolatunk, akkor gondoljunk arra!

Keresés és csere

Ha nincs, keressünk, és utána ezt tartsuk a fejünkben!

Standard kérdések

Ha ez sem megy, tegyük fel magunknak
a STANDARD KÉRDÉSEKET!

Ha NAG-on kapjuk magunkat, és más
eszköz nem segít, ezt is bevethetjük.
Ilyenkor az alábbi kérdéseket érdemes
feltenni magunknak, mindig ugyanígy
(ezért hívjuk őket standard kérdéseknek)

1. Mi a bizonyíték arra, hogy amig gondolok, igaz?
2. Mi a bizonyíték arra, hogy nem igaz?
3. Összességében mi a legrealisabb cseregondolat?
4. Lehet-e ezt a helyzetet másképpen és
hányféleképpen lehet?
5. Hogyan hat rám, hogyha hiszek ebben a NAG-ban
és hogyan hatna, ha nem hinnék benne?
6. Ha egy barátom gondolná ezt magáról, mit
mondanék neki?
7. Ha igaz lenne, amit gondolok, akkor hogyan
birkóznék meg vele? Kitől kérnék segítséget?

A témához két másik modul is tartozik

1. **Gondolatolvasás és ennek legyőzése >>>** – ez annyira fontos hogy külön modulban találod
2. **Mindfulness >>>** – ez egy alternatív megoldás a NAG-okkal való megbirkózásra, ha a fentiek nem válnának be