

Érzelmekkel kapcsolatosan hiedelmeink

A gyakorlat célja, hogy megvizsgáljuk, egyes érzelmek átérzése vagy kifejezése mit jelent a számodra. Hiszen könnyen lehet, hogy olyan hiedelmekkel rendelkezel egyes érzelmek kapcsán, amik gátolnak, pedig valójában semmi nem indokolja hiedelmeid.

The diagram illustrates a psychological process. At the top, three thought bubbles are arranged in a semi-circle. Each bubble contains the word 'Hiedelem:' followed by three horizontal dotted lines for writing. Below these bubbles is a silhouette of a person's head and shoulders. Inside the silhouette, the word 'Érzés:' is written, followed by a single horizontal dotted line. Below the silhouette is a large, downward-pointing arrow. Inside the arrow, the word 'Következmény:' is written, followed by a single horizontal dotted line. The entire diagram is enclosed in a thin black border.

Hiedelem:

Hiedelem:

Hiedelem:

Érzés:

Következmény:

.....

.....

.....

Első lépés

Első lépésként válaszd ki azt az érzelmet, amivel dolgozni szeretnél. Választhatsz olyat is, amit gyakran érzel és nehezen teszed a helyére, vagy esetleg olyat, amit az elmúlt hetekben feljegyeztél és meglepetést hozott a számodra. De lehet egy olyan is, ami a mai napodat meghatározta. Ha megvan az érzés, írd fel az ÉnTervezőben található ábrára. Gondold végig azt is, milyen helyzetekben szoktad így érezni magad.

Második lépés

Második lépésként olvasd végig a következő listát a hiedelmekről, és gondold végig, melyek hangoznak ismerősen. Adj ennek időt, akár többször végigolvasva a listát, és ha nem találsz megfelelőt, bátran íj bármi mást, amit igaznak vélsz.

- Ha elveszítem a kontrollt ezen érzélem kapcsán mások előtt, akkor csökkenni fogok a szemükben.
- Tudnom kellene kontrollálnom az érzéseimet/ezt az érzést.
- Ha átengedem magam ennek az érzelemnek, túlrad rajtam és nem fogom tudni kontrollálni.
- Ha elmondom másoknak, hogy így érzek, ellenem fogják fordítani.
- Ha elmondom másoknak, hogy így érzek, gyengének fognak gondolni.
- Olyan éretlen dolog így érezni.
- Meg kellene tudnom birkózni ezzel az érzéssel anélkül, hogy mások segítségét kérem.
- Ahhoz, hogy elfogadható legyek mások szemében, magamban kell tartanom ezt az érzést/az érzéseimet.
- Nem normális, hogy így érzek, meg kell szabadulnom tőle.
- Egy boldog, kiegyensúlyozott ember nem érezhet így.
- Mások nem így szoktak reagálni erre az érzésre, így én biztosan valamit rosszul csinálok.
- Ha benne maradok ebben az érzésben, azt biztosan nem élem túl.

- Ha megengedem magamnak ezt az érzést, szénelmasnak/gyengének fognak tartani.
- Ha megengedem magamnak ezt az érzést, darabjaimra hullok.
- Ha megengedem magamnak ezt az érzést, drámakirálynőnek fognak tartani.
- Ha gyengének mutatom magam, mások el fognak utasítani.
- Racionálisnak kell maradnom, ez az érett felnőtt viselkedés.
- Olyan hülyén érzem magam, hogy így érzek, biztos mások is így gondolják.

Harmadik lépés

Harmadik lépésként pedig gondolj bele, hogy mi történik, ha ezeket a hiedelmeket fenntartod az érzelmeddel kapcsolatosan. Gondold végig, hogyan fog hatni a viselkedésedre, a mentális egészségedre, vagy az emberi kapcsolataidra, ha továbbra is hagyod ezen hiedelmeket a felszínre törni. Írj le bármilyen pozitív és negatív következményt.

Utolsó lépésként pedig, ha van kedved, gondold végig, mit tudnál másképp csinálni, milyen lépéseket tehetsz annak érdekében, hogy megengedőbb legyél magaddal szemben, amennyiben szükséges.