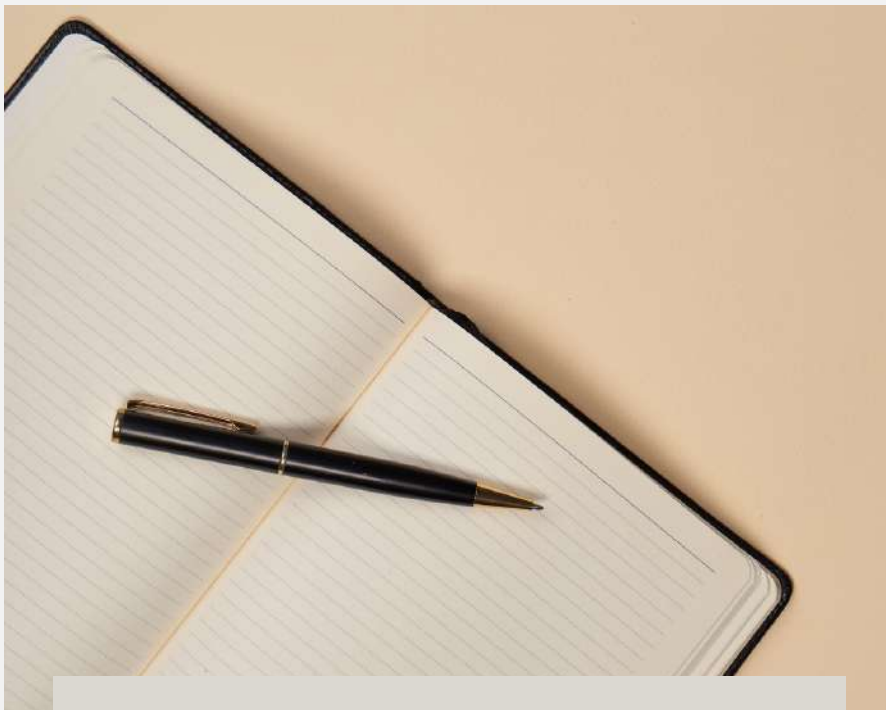


ÉnTervező

— akadémia —

KORLÁTOZÓ HIEDELMEK: HOGYAN LÁTOD SAJÁT MAGAD



1.hét
Munkafüzet

<https://akademia.entervezo.hu/>

ÉnTervező Akadémia

A TE MUNKAFÜZETED

Kizárólag személyes használatra nyomtasd ki a munkafüzetet.

Kérlek ne készíts több másolatot és ne továbbítsd senkinek, aki nem vesz részt az Akadémia programjaiban.

A munkafüzet bármilyen formában történő sokszorosítása, csak a szerző engedélyével lehetséges.

Az engedélykérést az alábbi e-mail címre várjuk: akademia@entervezo.hu

Előfordulhat, hogy úgy érzed a munkafüzetben található tanácsok és stratégiák nem felelnek meg a személyes helyzetednek és állapotodnak.

Ez esetben keress bizalommal és érdeklődj a személyre szabott konzultáció lehetőségeiről. Kérlek ez esetben számolj a várólista tényével is.

Bianka

Ütemterv

1.nap - kb. 60 perc

Vegyél részt a kihívás Kickoff alkalmán

2.nap - kb. 20 perc

Nézd meg a heti feladatokhoz tartozó videó

3-4.nap - kb. napi 15 perc

Végezd el a “Gondolkodásod felépülése” című feladatot

5-6.nap - kb. napi 15 perc

Végezd el a “Gondolati torzítások” című feladatot és a hozzá tartozó önreflexió

7.nap - kb. 20 perc

Végezd el a “Vajon honnan eredhet mindez” című feladatot



A gondolkodásod felépülése

A korlátozó hiedelmek mögött olyan gondolatok állnak, amiket gyerekkorod óta cipelsz magaddal. De még mielőtt ezek eredetével foglalkoznál, fókuszálj egy kicsit arra, hogy hogyan jelennek meg a mindennapjaidban. Ahogy azt a tegnapi videóban bővebben is kifejtettem, a gondolkodás felépülését kétféleképpen is megvizsgálhatjuk. A következő 2 napban ezek átgondolására lesz lehetőséged!

Jelenlegi gondolatok felépülése

Képzeld magad elé egy átlagos napodat. Mik szoktak veled történni? Vannak olyan események, amiknél rendszeresen és automatikusan megjelenik ugyanaz a gondolat? Ha igen, akkor állj meg egy pillanatra és legyél ezzel a gondolattal egy kicsit - a következő napok folyamán ezekkel fogsz dolgozni. Ezt követően pedig a hétindító videóban elhangzottak és az alábbi ábra példája alapján töltsd ki a táblázatot!

Alaphelyzet: Ismerős jön szembe az utcán és nem integet vissza.



A gondolkodásod felépülése

GONDOLAT	LELKIÁLLAPOT	VISELKEDÉS	FIZIKAI REAKCIÓ	HOSSZÚ TÁVÚ KÖVETKEZMÉNY

Múlt hatása a jelenre

Sok mindenre, köztük a gondolkodásra is igaz, hogy a múlt nagy hatással van rá. A korábban történt események napi szinten befolyásolják azt, hogy milyen gondolatok jelennek meg bennünk. Ezt az alábbi ábra nagyon jól szemlélteti:



A korlátozó hiedelmeink az alapvető feltételezések szintjén helyezkednek el. Az életed szinte összes területén jelen lehetnek és a felszín alól munkálkodva hatnak rád. Ezek a gyakorlatban “ha... akkor...” mondatokban jelennek meg.

Fontos kiemelni, hogy az alapvető feltételezések nem minden esetben rosszak - bizonyos esetekben hasznosak is tudnak lenni! A mindennapokat tekintve egy reális megoldás lehet ezek felismerése, “hasznos vagy nem hasznos” kategóriákba osztása és utóbbiak újrafogalmazása. Ehhez hoztam most neked egy feladatot!

Térj vissza a tegnapi feladathoz egy kicsit és olvasd vissza az ott összegyűjtött gondolataidat. Gondold végig, hogy mik lehetnek azok a feltételezések, amik ezek mögött állhatnak, majd írd le őket a megfelelő dobozkába! Nem muszáj csak ezekre a gondolatokra fókuszálnod - írd le minden olyan feltételezést, ami most megjelenik benned! Segít a feltételezések megfogalmazásában, ha végiggondolod azt, hogy mit szoktál gondolni általában a hasonló helyzetekben.

Múlt hatása a jelenre

Pozitív alapvető feltételezések

Ha hiszek magamban, akkor meg tudom oldani a problémám

Negatív alapvető feltételezések

Ha jól teljesítek, akkor értékes leszek mások szemében



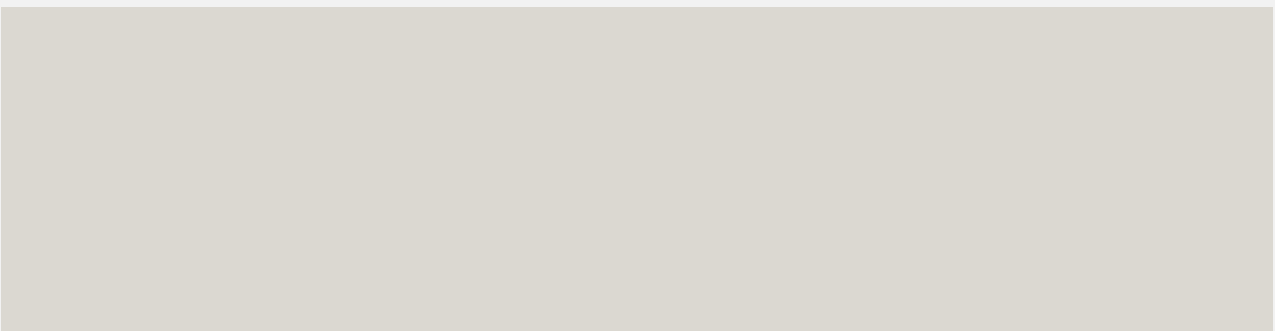
Gondolati torzítások

Lehet, hogy korábban már hallottál az úgynevezett kognitív torzításokról (ha máskor nem, akkor az eheti videómban mindenképp). Ezek olyan gondolkodási hibák, amik az alapvető feltételezésekhez hasonlóan automatikusan fellépő negatív gondolatokat és érzelmi állapotot eredményeznek. Ezek a gondolati torzítások az információ feldolgozást rugalmatlanná, felületessé és hibássá tehetik.

A kognitív torzításokat Beck és Burns nyomán 10 csoportba sorolhatjuk. Olvasd el alaposan a leírásukat, és a mellettük lévő körökben jelöld be 1-től 5-ig, hogy mennyire érzed őket igaznak önmagaddal kapcsolatban (1-essel jelöld, ha egyáltalán nem igaz rád, és 5-össel, ha teljes mértékben igaz rád).

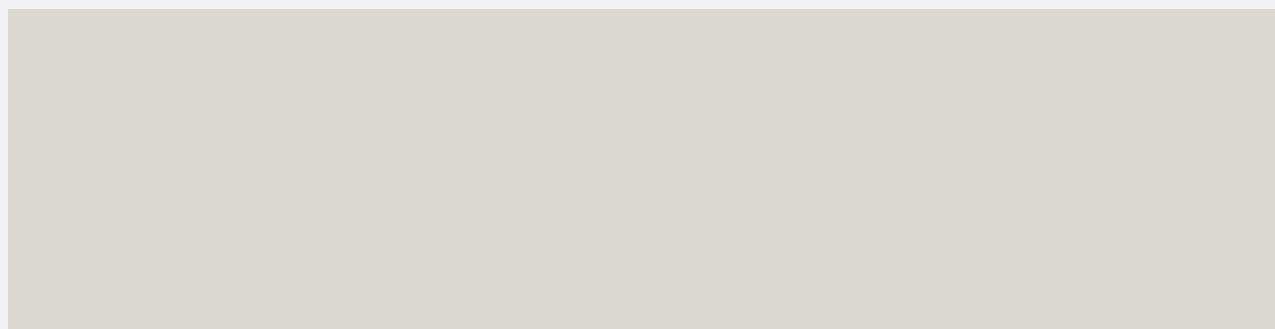
1. MINDEN VAGY SEMMI TÍPUSÚ GONDOLKODÁS

Mindent fekete-fehér kategóriákban értéksz. Például nem tökéletes teljesítmény esetén az egész helyzetet teljes kudarcnak éled meg: „Ha nem vagyok a legjobbak között, akkor értéktelen vagyok.”



2. TÚLÁLTALÁNOSÍTÁS

Egyszeri negatív esemény alapján általánosítasz. Ha valami nem sikerült, akkor úgy zárod le a dolgot, hogy „nekem soha semmi nem sikerül”.



Gondolati torzítások

3. NEGATÍV SZŰRÉS

Egy adott történetből pusztán egyetlen részletet emelsz ki, és ez alapján mindent negatívan minősítesz. Például: „Hiába fogytam 20 kg-ot, ha még mindig terhesnek néznek a buszon.”

4. A POZITÍVUMOK FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSA, LEÉRTÉKELÉSE

A pozitív tapasztalataid azzal utasítod el, hogy azok „nem számítanak” - így az egyébként pozitív események is negatívnak tűnnek fel. Például: „Csak azért ragaszkodik hozzám, mert nem ismer”, „Csak azért sikerült a nyelvvizsgám, mert szerencsém volt”.

5. ELHAMARKODOTT KÖVETKEZTETÉS

A negatív értékelés nem a tényeken alapul. Ennek két alkategóriája van. Gondolatolvasás: amikor azt hiszed, hogy tudod mások mit gondolnak rólad és egyéb, sokkal valószínűbb lehetőségeket nem veszel figyelembe („Biztos utál”). Jövendőmondás: a jövőre nézve negatív elképzeléseid vannak, és más, sokkal valószínűbb kimeneteket nem veszel figyelembe („Úgysem fog sikerülni”).

Gondolati torzítások

6. FELNAGYÍTÁS ÉS LEKICSINYLÉS

Eltúlzod bizonyos dolgok fontosságát (pl. saját hibáid vagy mások erényeit) vagy – épp ellenkezőleg – a saját jó tulajdonságaid, sikereid, illetve mások gyengeségeit bagatellizálsz. Például: „Az semmi, hogy van egy diplomám, mert az mindenkinek van.”

7. ÉRZELMI LOGIKA

Az erős „megérzéseid” alapján igaznak vélsz valamit, és nem veszed figyelembe az ellenkezőjét igazoló tényeket. Például: „Hiába szerepeltem jól több versenyen, mégis közepszerűnek érzem magam.”

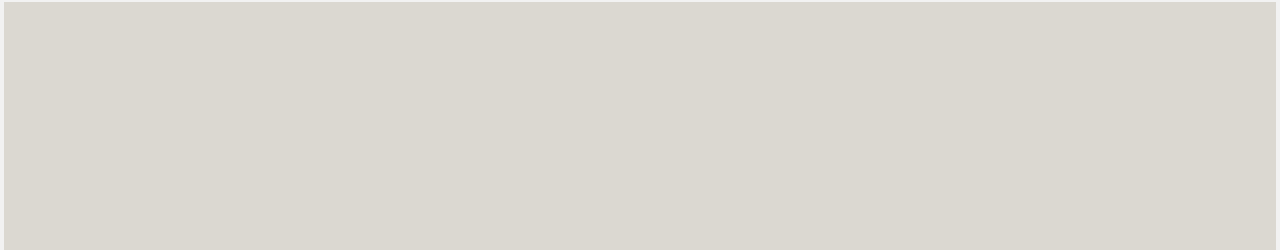
8. „KELL” ÉS „KELLENE” ÁLLÍTÁSOK

Határozott elvárásaid vannak arról, hogy neked, illetve másoknak hogyan „kell” viselkednie, és ezek megghiúsulása esetén túlértékeled a következményeket. Például: „Mindig pontosnak kell lennem”, „A barátomnak tudnia kellene, hogy mit szeretnék”.

Gondolati torzítások

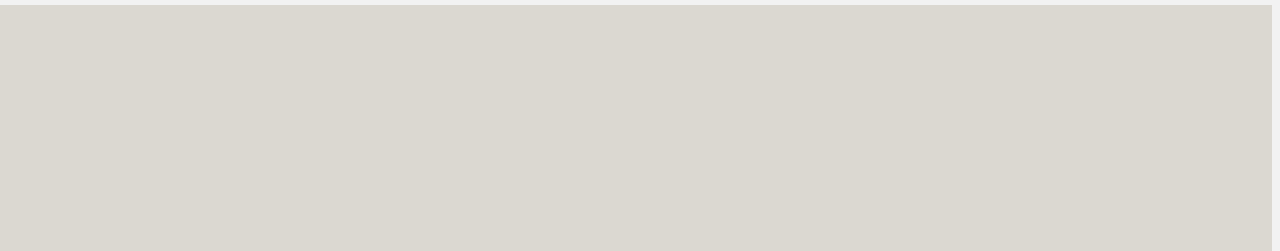
9. CÍMKÉZÉS ÉS TÉVES CÍMKÉZÉS

A túláltalánosítás extrém formája, amikor ahelyett, hogy megfogalmaznád a problémát, negatív címkével illeted magad vagy más. Például: „Vesztes vagyok.”



10. PERSZONALIZÁCIÓ

Úgy érzi, hogy te vagy az oka egy olyan eseménynek, amiért valójában nem te vagy a felelős. Például: „Az én hibám, hogy rosszul sikerült a buli”.



Önreflexió

A kognitív torzítások megismerése után írd róluk néhány önreflexió gondolatot. Foglald bele, hogy az életed mely területein és hogyan vannak jelen, illetve azt is, hogy szerinted honnan eredhetnek, illetve azokhoz, amik jellemzőek, írd néhány saját példát is.



Vajon honnan eredhet mindez?

Most, hogy mélyebben megismerted a saját gondolkodásmódodat, illetve megfigyelted mely kognitív torzítások lehetnek erre hatással, ideje a probléma eredetével foglalkozni! Általában két tényező áll ilyenkor a háttérben: a saját következtetéseid bizonyos események után, vagy mások rólad/a világról alkotott gondolatai. Ezek a hiedelmek általában három kategóriába sorolhatók:

- gondolatok önmagamról
- gondolatok én és mások kapcsolatáról
- gondolatok a világról, jövőről



Mindez valójában akkor válik károssá, amikor ezeket szűrőként használjuk. Ezalatt azt értem, hogy csak azokat a dolgokat veszed észre az életedben, amik ezeket a gondolatokat, tapasztalatokat alátámasztják és megerősítik (ennek kiküszöbölésére jó a realitásvizsgálat, amiről a következő héten lesz szó).

Vajon honnan eredhet mindez?

Írj le néhány gondolatot a három kategória mentén, ami jellemző rád (választhatod ezeket a korábbi feladatokból is).

Gondolatok önmagamról

Gondolatok én és mások kapcsolatáról

Gondolatok a világról, jövőről

Most pedig arra szeretnék kérni, hogy írd egy levelet a múltból saját magadnak. Képzeld magad a 10, 15 vagy akár 20 évvel ezelőtti éned helyébe, és járd körül az akkori életed a hiedelmeid mentén. Kitől hallottad ezeket a gondolatokat? Milyen helyzetekben mondták ezt neked? Hogy érezted magad az adott szituációban?

Írj le mindent a jövőbeli (vagyis jelenlegi) énednek - a kihívás hátralévő részében hasznodra válik majd ez a levél. Ha a feladat elvégzéséhez több segítségre van szükséged, akkor térj vissza az eheti videóhoz, ahol bővebben elmagyaráztam ezeket!

Kedves jövőbeli énem...



JEGYZETEK

GRATULÁLOK!

Szép munka volt!
Hamarosan folytatjuk...

Bianka



@biankafuller



hello@fullerbianka.hu



fullerbianka.hu