

WYJŚCIE Z LABIRYNTU NEGATYWNYCH MYŚLI

Gdy w naszej głowie jest zbyt wiele zmartwień i przykrych myśli, możemy stwierdzić, że utknęliśmy w takiej negatywnej pułapce. Aby poczuć się lepiej, trzeba znaleźć wyjście z labiryntu. Nie jest to proste, zwłaszcza na początku, kiedy dopiero uczymy się sztuki wychodzenia z labiryntu negatywnych myśli. Na początek dobrze sobie wyobrazić siebie w roli detektywa, który próbuje rozwiązać skomplikowaną zagadkę. Taki detektyw wie, że aby dojść do rozwiązania, musi znaleźć odpowiedź na kilka ważnych pytań oraz spróbować dotrzeć do osób, które mogłyby coś wiedzieć w danej sprawie. Podobnie dzieje się tutaj. Chcąc poczuć się lepiej powinno się odpowiedzieć na poniższe pytania:

CZY JEST JAKIŚ DOWÓD NA TO, ŻE TWOJA MYŚL JEST PRAWDZIWA?

ZA POMOCĄ JAKICH DOWODÓW MOŻNA TĘ MYŚL UZNAĆ ZA FAŁSZYWĄ?

CZY JUŻ KIEDYŚ BYŁEŚ/BYŁAŚ W PODOBNEJ SYTUACJI?

JEŚLI TAK, TO JAK SIĘ ZAKOŃCZYŁA?

CZY POPEŁNIASZ JAKIŚ BŁĄD W MYŚLENIU?

- MOŻE PATRZĘ PRZEZ CZARNE OKULARY I ŻADNE POZYTYWY SIĘ NIE LICZĄ?
- MOŻE WYOLBRZYMIAM SYTUACJĘ?
- MOŻE STARAM SIĘ WCIELIĆ W ROLĘ WRÓŻKI I WYDAJE MI SIĘ, ŻE CZYTAM W MYŚLACH INNYCH?
- MOŻE MOJE EMOCJE TŁUMIĄ MYŚLENIE?
- MOŻE STAWIAM SOBIE ZBYT WYSOKO POPRZECZKĘ W OSIĄGANIU WYBRANEGO CELU?
- MOŻE NADMIERNIE TWIERDZĘ, ŻE COŚ DZIEJE SIĘ PRZEZE MNIE?



JAK CI SIĘ WYDAJE, CO MÓGŁBY POWIEDZIEĆ TWÓJ RODZIC, GDYBY USŁYSZAŁ TWOJE MYŚLI?

JAK CI SIĘ WYDAJE, CO MÓGŁBY POWIEDZIEĆ TWÓJ PRZYJACIEL, GDYBY USŁYSZAŁ TWOJE MYŚLI?

SPRÓBUJ UZNAĆ, ŻE TWOJE MYŚLI NIE SĄ TWOJE, TYLKO SIEDZĄ W GŁOWIE BLISKIEJ CI OSOBY. CO MÓGŁBYŚ JEJ WTEDY POWIEDZIEĆ?

Starając się być detektywem dla swoich negatywnych myśli, dajemy sobie szansę na sprawdzenie, na ile są one prawdziwe. Dobrze jest też próbować szukać myśli pozytywnych dla danej sytuacji po to, aby dodawać sobie siły. Chodzi o to, aby starać się równoważyć to co przykre, z tym co przyjemne i dzięki temu na daną sprawę, którą przyjmujemy za nasz problem spoglądać z nadzieją.

Dobrze sobie wyobrazić w tym celu czynność ważenia różnych produktów na wadze.

Analizując dany problem „kładziemy nasze myśli” na szali negatywów i pozytywów, dążąc do tego, aby wytworzyć między nimi równowagę.

Wtedy łatwiej o poprawę samopoczucia, a także pomysł na rozwiązanie danego problemu.



POWODZENIA W TROPIENIU SWOICH MYŚLI! PAMIĘTAJ, ŻE MOŻEMY WSPÓLNIE SPRÓBOWAĆ „ZWAŻYĆ” TWÓJ PROBLEM. W RAZIE POTRZEBY, NAPISZ DO MNIE PRZEZ DZIENNIK ELEKTRONICZNY. 😊

Hanna Szykowska-Tkaczyk, psycholog szkolny