

Minčių registras apėmus neigiamoms emocijoms

SITUACIJA	AUTOMATINĖS MINTYS	EMOCIJOS	DISKUSIJA SU LOGIKA	ALTERNATYVI REAKCIJA
Kas nutiko? Kur? Kada? Su kuo?	Kokia pirma mintis šovė į galvą? Ką ši mintis tau sako apie tave ar situaciją? Į ką sureagavai? Koks blogiausias dalykas galėjo nutikti?	Kokias emocijas pajutai? Ką dar? Kaip intensyviai jas jausti? Ką fiziškai jausti kūne?	Ar ši mintis pagrįsta? Ar tai faktas, ar nuomonė? Ką draugas pasakytų apie šią situaciją? Ar galima kitu kampu pažiūrėti į šią situaciją? Ar tai tikrai taip svarbu, kaip atrodo?	Ką kitą kartą darytum kitaip? Kas būtų daug efektyviau? Kąs būtų naudingiausia panašioje situacijoje?



Indrė Jarašūnienė



+37068578203



indre@antsakutes.lt



www.antsakutes.lt



@antsakutes

Detalesnė informacija

Apėmus neigiamoms emocijoms dažniausiai turime iki 10 sek. sustabdyti neigiamų minčių traukinį. Būtent per tiek laiko rekomenduoju griebtis šio lapo ir ranka raštu atsakyti į pateiktus klausimus. Šių klausimų pagrindinis tikslas – padėti įsivardinti sau neigiamas emocijas, kurias šiuo metu jaučiame ir pažiūrėti į situaciją iš šalies, kad galėtumėme realiau įvertinti, nurimti ir priimti tinkamesnius sprendimus.

Paiškinimai:

1. **Situacija.** Trumpai apibūdink situaciją, kuri sukėlė nemalonius jausmus?
2. **Esminė mintis.** Kokia pirma mintis šovė į galvą? Tai greičiausiai buvo automatinė mintis, kurią turėjai prieš tai.
3. **Pasekmės.** Kodėl nori pakeisti mąstymą? Apsvarstyk ilgalaikes ir trumpalaikes pasekmes, jei to nepakisi? Kokios gali būti psichologinės, fizinės, profesinės ar santykių pasekmės?
4. **Iššūkis esminei minčiai.** Kiek naudos tau davė toks mąstymas praeityje? Kokius faktus turi, kurie palaikytų ar paneigtų tokios minties naudą? Kokias stiprybes turi, kurias galėjai pažiūrėti? Kokį patarimą duotum kitam tokioje situacijoje?
5. **Alternatyvus mąstymas.** Dabar, kai supratai savo neigiamą mąstymą, pagalvok apie teigiamus mąstymo būdus apie šią situaciją. Kaip galėjai sureaguoti kitaip?
6. **Teigiama mintis, afirmacija.** Užrašyk sakinį, teigiamą formą, kuri atspindi teigiamą požiūrį šioje situacijoje. Pasirink kažką, ką gali naudoti ateity kaip priminimą. (Pvz., niekas nėra tobulas. Būk malonus sau).
7. **Veiksmų planas.** Ką gali padaryti, jei tokia situacija pasikartos vėl? Kaip gali pasiruošti tokiai situacijai? Užrašyk savo stiprybių sąrašą, kurias gali atsinešti į šią situaciją, kad kitą kartą reaguotum kitaip. Ką gali padaryti, jei vėl grįžtum prie senų įpročių?
8. **Tobulėjimas.** Ar jautiesi bent kiek geriau ar optimistiškiau? Šis žingsnis patvirtina esmę, kad jei pakeisi savo mąstymą, pakeisi savo gyvenimą.



Indrė Jarašūnienė



+37068578203



indre@antsakutes.lt



www.antsakutes.lt



@antsakutes