

Przekonania - Rozpoznawanie myśli automatycznych u siebie w mentoringu

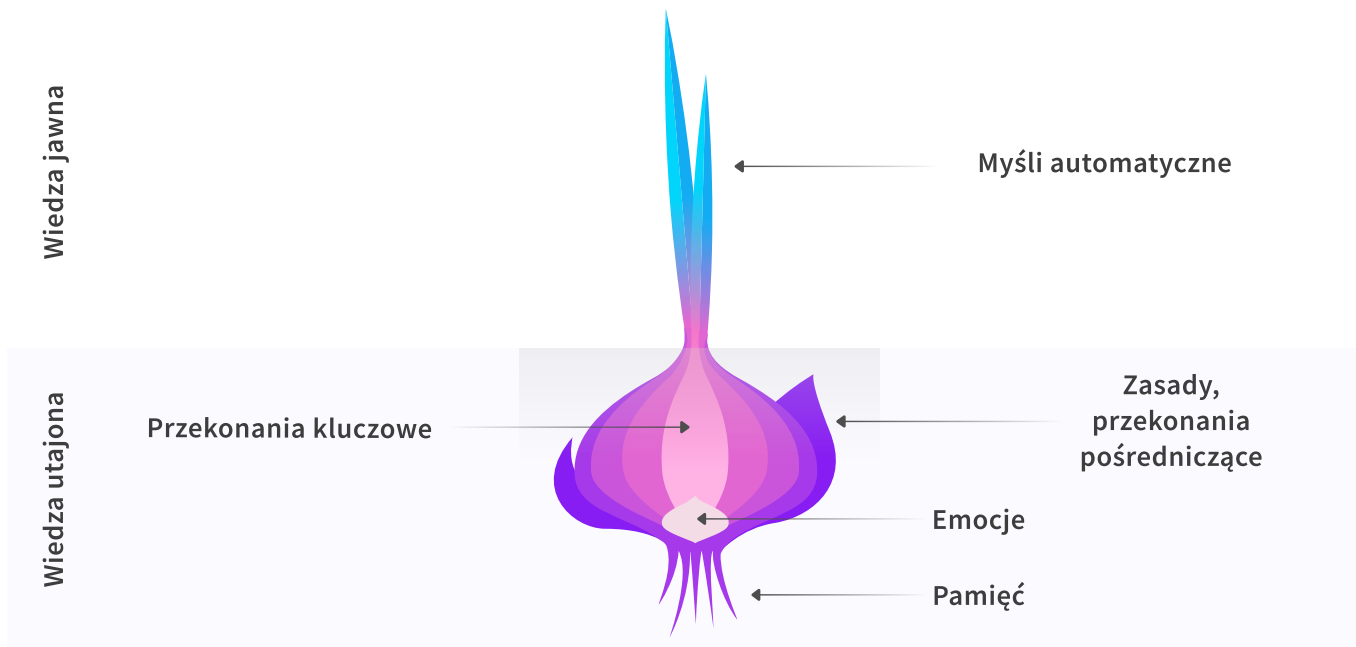
Źródło: <https://mentaway.com/techniki-mentoringowe-i-managerskie/?t=przekonania---rozpoznawanie-mysli-automatycznych-u-siebie>

Dzięki tej technice możliwe jest zidentyfikowanie przekonań ograniczających rozwój. Używając tej techniki na poziomie głębokim można rozpocząć pracę związaną ze zmianą przekonań i sposobów myślenia.

#rozwój #przekonania #myśli automatyczne #ograniczenia #praca z ograniczeniami
#emocje #praca z emocjami #praca z przekonaniami #pewność siebie #samoświadomość
#mentoring #programy mentoringowe

Przekonania - rozpoznawanie myśli automatycznych u siebie

W części teoretycznej dotyczącej przekonań, umieściliśmy odnośnik do Cebulografu. A. Popiel, E. Pragłowska.



Przekonania kluczowe

To podstawowe przekonania o sobie i innych.

Przykłady:

- ▶ Jestem słaby.
- ▶ Kobiety nie powinny płakać w obecności mężczyzn.
- ▶ Ludzie są z natury dobrzy.

Przekonania pośredniczące

Przyjmują formę warunkową, mogą też występować w postaci postaw życiowych które prezentujemy.

Przykłady:

- ▶ Jeśli dostanę awans, osiągnę spełnienie.
- ▶ Jeśli będę miła, ludzie mnie pokochają.

Myśli automatyczne

Pojawiają się w danej sytuacji niezależnie od naszej woli. Odpowiadają za wzbudzenie emocji i pojawiają się natychmiast po wystąpieniu danego bodźca.

Przykłady:

- ▶ Nie poradzę sobie!
- ▶ To już koniec.
- ▶ To wszystko jest bez sensu.

Przy myślach automatycznych często wyraźniejsze są emocje niż sama treść. Dlatego zachęcamy do przyglądania się zarówno myślom, emocjom jak i reakcjom płynącym z ciała. To wszystko stanowi dla nas cenną informację.

W tym celu możecie zapisywać pojawiające się myśli automatyczne. Posłużą Wam do tego tabela poniżej.

Sytuacja - Co się wydarzyło?	Myśli - Interpretacja sytuacji - co sobie pomyślałem (-am) ?	Emocje - Co odczuwam w związku z tym?	Reakcje - Jak zareagowało moje ciało?	Zachowania - Co zrobiłem (-am)?
▶ ...	▶ ...	▶ ...	▶ ...	▶ ...
▶ ...	▶ ...	▶ ...	▶ ...	▶ ...
▶ ...	▶ ...	▶ ...	▶ ...	▶ ...

Myśli automatyczne, będące dowodem na istnienie przekonań (krótka forma, często bezwarunkowa, równoważniki zdań):

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Pytania pomocnicze:

- ▶ Co wtedy pomyślałem (-am)?
- ▶ Czy i co sobie przypomniałem (-am)?
- ▶ Co ta sytuacja dla mnie znaczy?
- ▶ Co ta sytuacja o mnie mówi?
- ▶ Jakie dowody przemawiają za prawdziwością myśli?
- ▶ Jakie dowody przemawiają przeciw prawdziwości myśli?
- ▶ Czy istnieje alternatywne wytłumaczenie?
- ▶ Co wynika z mojej wiary w prawdziwość automatycznej myśli?
- ▶ Jaki mógłby być efekt zmiany myślenia?
- ▶ Czy i co mogę z tym zrobić?
- ▶ Co powiedziałbym (-abym) przyjacielowi, gdyby to on znalazł się w takiej sytuacji?

Istotne jest rozpoznawanie myśli automatycznych oraz przekonań, bo te nieracjonalne zazwyczaj stanowią duże ograniczenie i zdecydowanie nam nie służą.

Poniżej znajdziecie kilka przykładów nieracjonalnych przekonań i tego w jaki sposób można je przetransformować.

NIERACJONALNE PRZEKONANIA	RACJONALNE ODPOWIEDNIKI
Każdy musi polegać na kimś, kto jest od nas silniejszy	Poleganie na kimś innym może sprawić, że zaczniemy być zależni od innych. Możemy szukać pomocy u

	innych pod warunkiem, że ciągle ufamy sobie i własnemu osądowi.
Powinno mi być przykro, kiedy inni ludzie mają problemy i powinienem być smutny, kiedy inni są smutni.	Nie rozwiążę problemów innych ludzi ani nie poprawię ich złego samopoczucia poprzez smucenie się razem z nimi.
Każdy problem ma jakieś idealne rozwiązanie i trzeba koniecznie je znaleźć.	Problemy można zazwyczaj rozwiązać na kilka sposobów. Dobrze jest pomyśleć nad rozwiązaniem idealnym, ale problemy rozwiązuje się poprzez wybranie najlepszej z dostępnych dróg. Nie muszę wszystkiego rozwiązywać w idealny sposób.
Aby być wartościową osobą, muszę być kompetentny i muszę osiągać sukcesy we wszystkim, co robię. Nie wolno mi popełniać błędów.	Zawsze staram się osiągać najwięcej, ile mogę, ale każdy z nas popełnia błędy. Lepiej jest akceptować siebie jako osobę bez względu na to, ile udało mi się osiągnąć, bo zawsze znajdzie się ktoś, kto robi to ode mnie lepiej.

Źródło: wikipedia.pl: Albert Ellis: *Głębokie uzdrawianie emocji*. Kraków: Zielona Sowa, 2008. ISBN 978-83-7435-770-8. Bennett-Levy, J, i inni (red.) *Oksfordzki Podręcznik Eksperymentów Behawioralnych w Terapii Poznawczej* Gdynia: Alliance Press (2005).