

Projekt “Jestem Aniołem, a Jaką Ty Masz Super Moc?”

Realizator: Fundacja „Gdy Liczy się Czas”



Przy wsparciu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich



W zdrowym ciele- zdrowy duch! Czy na odwrót?

Zdrowe myślenie

To, jak myślimy bezpośrednio przekłada się na to, jak się czujemy i jak działamy.

Nie wierzysz?

Pomyśl o sobie :”Jestem beznadziejny/beznadziejna. Niczego u mnie nie wychodzi. Wszystko psuję” Jak się czujesz kiedy tak myślisz? Napisz swoje emocje,

które się pojawiają.

Czy masz chęć do działania? Co chcesz zrobić mając takie myśli i emocję?

A teraz pomyśl sobie: „Jestem super! Dam radę! Wiem, że potrafię”. Jak teraz się czujesz? Napisz swoje emocję, które się pojawiają.

Czy masz chęć do działania? Co chcesz zrobić mając takie myśli i emocję?

Przekonałeś się? :-)

A teraz zrób smutną miną i posiedź z taką miną kilka sekund – jakie masz emocje, jak się czujesz? Jaki masz poziom energii życiowej?



A teraz uśmiechnij się 3 razy posiedź z taką miną kilka sekund. Jakie masz emocje, jak się czujesz? Jaki masz poziom energii życiowej?



Widzisz, możemy kontrolować swoje myśli, emocje i swój stan emocjonalny :-).

W terapii poznawczo-behawioralnej istnieją schematy ABCD, które przedstawia, jak powstają emocje i działania.

A – jakieś wydarzenia (na przykład otrzymałeś/otrzymałaś „2” ze sprawdzianu)

B- Twoja myśl, przekonanie, które powstało na skutek tego wydarzenia (na przykład : „jestem beznadziejny/beznadziejna, jak mogłam/mogłam tego się nie nauczyć. Wszyscy myślą, że jestem głupi/głupia. Nie chcę chodzić do szkoły. Wszyscy się ze mnie śmieją.)

C – emocja, która się pojawia, jako wynik myśli, jak myślisz, jakie emocje pojawią się w naszym przykładzie? (ja myślę, że może się pojawić: złość, agresja, smutek, żal).

D – działanie, które podejmujesz pod wpływem emocji. Jak myślisz, jak będzie się zachowywała osoba w naszym przypadku? (ja myślę, że będzie unikała kontaktów społecznych, czuła się wyobcowana, osamotniona).

Teraz widzisz, jak nasze myśli wpływają na nas?



A teraz weźmiemy ten sam przykład, tylko pomyślimy o nim inaczej.

Można zrobić to w ten sposób, że nauczyciel na desce wypisuje wasze zdrowe myśli, przekonania dotyczące naszego przykładu (czyli otrzymania oceny „2” ze sprawdzianu :-)).

Jestem ciekawa, jakie myśli u was się pojawiły? Jak można inaczej myśleć na takie wydarzenie?

B. U mnie wyszło tak : „Teraz wiem, że warto następnym razem poświęcić więcej czasu na przygotowania się do sprawdzianu”.

C. Moje emocję, które się pojawiły: spokój, pewność.

D. Mam motywację do działania.

Każdy z nas ma swoje niezdrowe przekonania, które powodują, że czujemy się niedobrze, mamy mało energii życiowej, unikamy kontaktów lub rozwojowych wyzwań.

Nie wszystko musi u nas wychodzić od razu. Potrzebujemy czasu na naukę, na wypróbowanie swoich sił. Wierz w siebie, bądź osobą, która siebie wspiera, a nie dołuję.

Poczuj, że chcesz dla siebie dobrze, że jesteś dla siebie przyjacielem.

Jeżeli widzisz, że czujesz wewnętrzny dyskomfort, napięcie, smutek, to

pomyśl, a najlepiej napisz na kartce, myśli, które powodują, że czujesz się nie dobrze. Zrób to w ten sposób: wierz kartkę, najlepiej dużą formatu A4 i rozdziel ją pionowo na 2 połowy.

W pierwszej połowie napisz szczerze swoje myśli, przekonania, które powodują, że czujesz się źle. Napisz, jakie emocje odczuwasz w związku z tymi myślami, jakie działania podejmujesz?

A teraz zastanów się, jak można zmienić swoje myśli, przekonania, żeby czuć się lepiej?

Na przykład:

Nikt mnie nie lubi, jestem gorszy od innych.	Jestem tak samo wartościowy jak inni. Mam swoje mocne strony i zalety. Warto poznawać nowych osób, żeby mieć więcej przyjaciół, kolegów i koleżanek.
--	--

Czuję się samotny. Odczuwam strach.	Czuję się wartościowym. Odczuwam pewność siebie i radość.
Nie chcę z nikim się przyjaźnić. Boję się, że mnie odrzuca.	Mam chęć nawiązywania nowych znajomości.

A teraz przeczytaj zdania z lewej i prawej strony?

Czujesz różnicę?:-)

Warto zmieniać negatywne przekonania, które utrudniają życie.

Staraj się systematycznie myśleć zdrowymi przekonaniami i powoli negatywne schematy znikną z twojej głowy, a co za tym idzie? Będiesz czuć się o wiele lepiej i działać skuteczniej :-).



Zdrowe myślenie w odróżnieniu od myślenia negatywnego lub pozytywnego opiera się na faktach.

Podam przykład:

Negatywne myśli/przekonania: „nie dam radę”

Przywiązania do rezultatu „muszę to zrobić!”

Pozytywne myśli/przekonania: „na pewno to zrobię!”

Zdrowe myśli/przekonania: „postaram się to zrobić, najlepiej , jak potrafię”

Napisz, jakie emocje pojawiają się po każdym z tych przykładów

Myśl	Emocji
„nie dam radę”	
„muszę to zrobić!”	
postaram się to zrobić, najlepiej, jak potrafię”	

A teraz trochę odnośnie słowa „muszę”

Spróbujcie powiedzieć :

muszę się tego nauczyć!

muszę wstać o 6 rano.

muszę jeść zdrowo

muszę dobrze się uczyć

a teraz:

„chcę się tego nauczyć!”

chcę wstać o 7 rano

chcę jeść zdrowo

chcę dobrze się uczyć

Widzisz różnicę?

Nasz mózg lubi bardziej zabawę, niż rozkazy. Kiedy chcemy to włącza się nam

nasza osobista, wewnętrzna motywacja. Więc warto używać dla motywacji takie właśnie słowa: chcę, mi się podoba. Poczuj różnicę: „muszę się uczyć” i „mi się podoba uczyć się”; „muszę wstawać rano” - „mi się podoba/lubię/chcę wstawać rano”.



I jeszcze kilka słów o narzekaniu

Will Bowen autor książki „Świat bez narzekania” proponuje bardzo prostą metodę na dobre samopoczucie. Recepta jest prosta – zakładasz bransoletę na rękę i 21 dzień starasz się żyć bez narzekania i marudzenia, jeżeli się nie udało – przekładasz bransoletę na inną rękę i zaczynasz 21 dzień od nowa. Nie musisz kupować bransolety od Bowena, wystarczy mieć jakąkolwiek inną, najlepiej wytrzymałą i dosyć elastyczną, żeby nie narażać siebie na narzekanie podczas zmiany rąk :-).

Afirmacji – mój wewnętrzny przyjaciel



Pomyśl, jakim/jaką Ty jesteś? I jakim /jaką chcesz być?

Napisz krótkie zdanie na swój temat, które będą dla ciebie motywujące, jak słowa dobrego przyjaciela.

Na przykład: „Jestem mądrym i zdolnym chłopakiem. Jestem dobrym przyjacielem, kocham ludzi i ludzi kochają mnie”

Lub „Jestem radosną dziewczyną, darzę ludzi swoim uśmiechem i cieszę się, że taka jestem”

Spróbuj napisać takie afirmacji, uwierz to proste ćwiczenie pomoże Ci czuć się bardziej szczęśliwym i spełnionym!

Dobra afirmacja, jest taka, która z jednej strony dobrze opisuję Ciebie, a z drugiej pokazuję drogę do rozwoju.



Dlaczego mówimy o zdrowym myśleniu?



Badania naukowe wskazują, że zapadamy na choroby znacznie częściej, gdy jesteśmy pod wpływem negatywnych emocji. Na przykład chroniczny stres wprawia w ruch całą serię zdarzeń biologicznych z udziałem związków chemicznych - zmniejszając odporność organizmu na chorobę. Gdy ludzie są pod wpływem stresu, rany leczą się dużo wolniej, ukryte wirusy uaktywniają się, a komórki mózgu zaangażowane w struktury pamięci stają się mniej aktywne

(<http://idn.org.pl/gdansk/ptsr/html/20-plac.htm>)

Więc zdrowe myślenie powoduję nie tylko to, że czujemy się lepiej psychicznie, ale i bardziej zdrowe!

Pamiętaj: uśmiechaj się, (zaczynij poranek od kilku uśmiechów), częściej mów chcę, lubię niż muszę; pamiętaj o zdrowych przekonaniach i afirmacjach.

