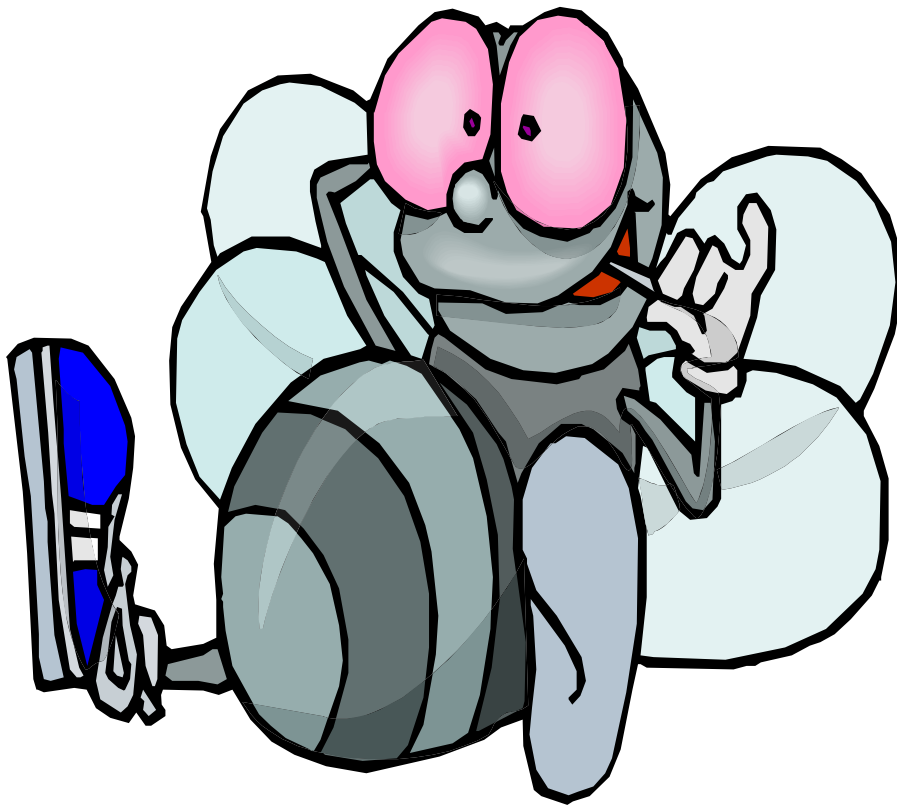


Część 6.

Przewodnik nastolatka po...

Racjonalnym myśleniu.





Od dawna wiadomo, że istnieje ważny związek między tym, co **MYŚLIMY**, jak **CZUJEMY** i jak się **ZACHOWUJEMY**.

Ta część przewodnika uczy, jak zauważyć błędne myślenie, które ma niekorzystny wpływ na to, jak się czujesz i zachowujesz. Nauczysz się też, jak myśleć bardziej racjonalnie.

Przez większość czasu nie zwracamy uwagi na to, co myślimy dlatego, że dzieje się to bardzo szybko i jest czynnością automatyczną. Sprawdź czy umiesz zauważyć związek między Twoim myśleniem, uczuciami i zachowaniem...

Czy możesz sobie przypomnieć chwilę, kiedy sposób w jaki o czymś myślałeś miał duży wpływ na to, jak się czułeś?

Czy możesz sobie przypomnieć chwilę, kiedy sposób w jaki o czymś myślałeś, miał duży wpływ na to, jak się zachowywałeś?



Kiedy z naszym automatycznym myśleniem dzieje się coś złego, ma to wpływ na nasze uczucia i zachowanie. Jest to powodowane przez Negatywne Myśli Automatyczne lub NMA...

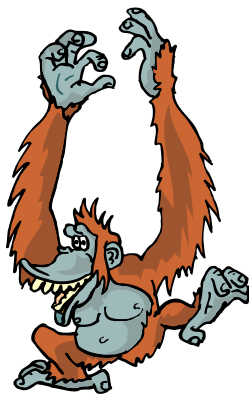
David NMAattenborough



Cześć, nazywam się David NMAattenborough. Jestem odkrywcą i przemierzyłem świat, badając pustynie, lasy tropikalne, lodowce i ogromne pasma górskie. W czasie moich podróży spotkałem wiele faascynujących stworzeń.

Na przykład Ludożerne Owce z Connemary, które pochłaniają niczego nie spodziewających się farmerów...

Baa...

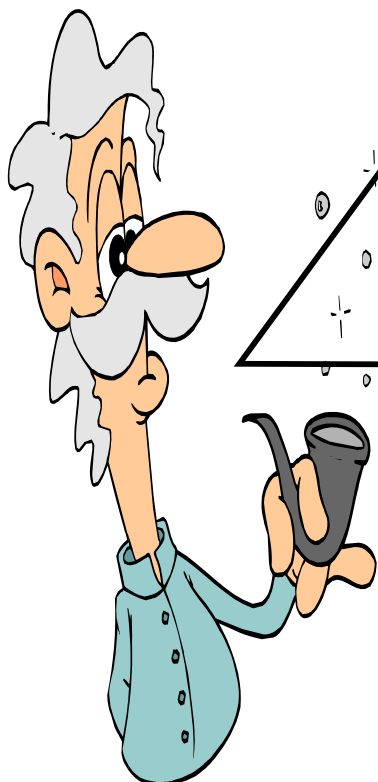


Odjechane Małpy z Ibizy, które kręcą się po najlepszych klubach...

Skaczące Nad Księżycem Krowy z Przylądka Canaveral.



Jeżdżące Na Rolkach Hipopotamy z San Diego

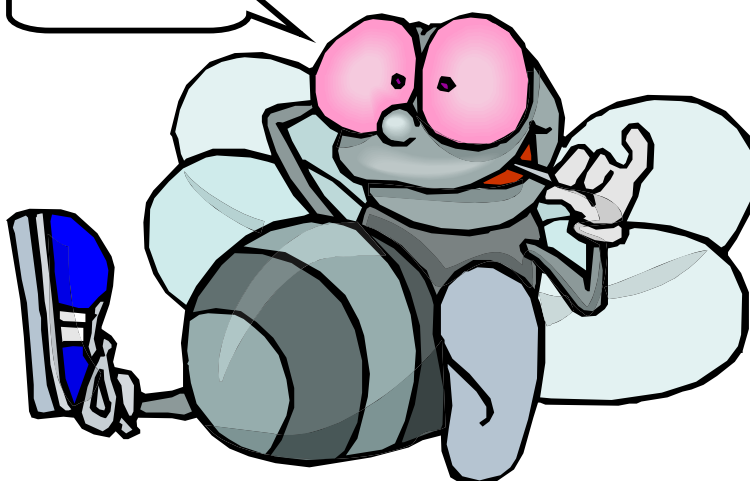


Jednak najbardziej niezwykle stworzenia, które widziałem można znaleźć na całym świecie i mimo małych rozmiarów, ich żądło może mieć groźny wpływ na ludzi.

Te stworzenia to oczywiście Negatywne Myśli Automatyczne, czyli NMA.

Obserwując je w naturalnym środowisku, zauważyłem że istnieją różne rodzaje NMA ale wszystkie mają coś wspólnego. Kiedy użądla człowieka, wpływają na mózg i tworzą Negatywne Myślenie Automatyczne, które ma bardzo zły wpływ na nasze uczucie i zachowanie.

Cześć!



NMA zwyczajny (*Genus Negitivus Automaticibus Myślus*)

Kiedy uządlimy człowieka, możemy wpływać na jego mózg, żeby tworzyć różne Negatywne Myśli Automatyczne (NMA). Jednak wszystkie rodzaje NMA mają te wspólne cechy. Negatywne Myśli Automatyczne są:

Automatyczne: Po prostu pojawiają się w Twojej głowie bez żadnego wysiłku z Twojej strony.

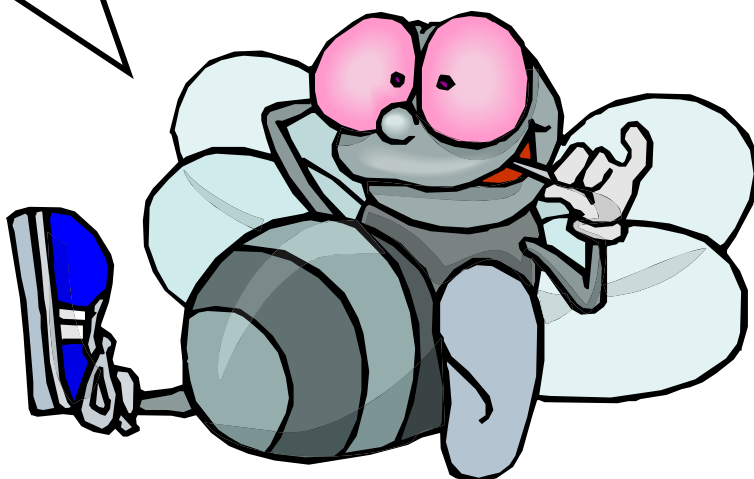
Ukryte: Ludzie zwykle ich nie zauważają.

Zniekształcone: Powodują, że myślisz w dziwny sposób, ignorując dowody, które masz przed sobą.

Nieprzydatne: Powodują, że odczuwasz negatywne emocje takie, jak depresja, zmartwienie, złość. Powodują też, że trudniej jest robić rzeczy, które pozwalają cieszyć się życiem.

Rozsądne: Ludzie akceptują NMA jako fakty, nawet kiedy są dziwne i najczęściej ich nie sprawdzają.

Mimowolne: Nie wybierasz świadomie, żeby mieć NMA a może być bardzo trudno się ich pozbyć.



Oto kilka pospolitych gatunków NMA, z ukąszenia których ludzie często nie zdają sobie sprawy.



NMA nadmiernego uogólniania: Ich użądlenie powoduje, że ludzie tworzą ogólne opinie na podstawie pojedynczych doświadczeń. Na przykład: Kate trenowała skok wzwyż i chciała pobić osobisty rekord. Nie udało jej się przy pierwszej próbie i została ukąszona przez NMA nadmiernego uogólniania. Pomyślała 'nigdy nie skoczę tak wysoko' i się poddała. Gdyby nie została ukąszona przez NMA, trenowałaby dalej i poprawiała swoje umiejętności.

NMA myślenia wybiórczego: Powoduje skupienie się na złych stronach doświadczeń. Na przykład po tym, jak John został ukąszony przez NMA myślenia wybiórczego pomyślał, że nienawidzi chodzić do szkoły i często skupiał się na przedmiotach i nauczycielach, których nie lubił. Nigdy nie myślał o pozytywne strony szkoły, jak spotkania ze znajomymi, lekcje historii i W-F.



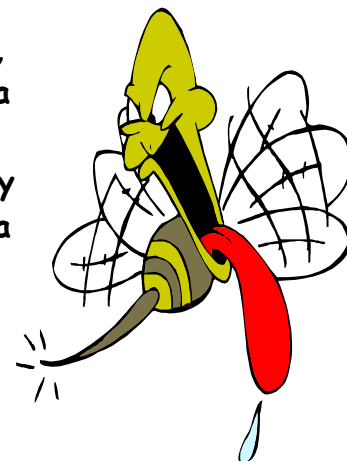
NMA myślenia czarno-białego: Powoduje myślenie skrajnościami. Maria została ukąszona przez NMA myślenia czarno-białego. Jej znajomi zaczęli się śmiać kiedy powiedziała coś głupiego, nie zdając sobie z tego sprawy. Wtedy, tylko dlatego, że przyjaciele raz się z niej śmiali, myślenie czarno-białe podpowiedziało jej: 'Oni wszyscy muszą myśleć, że jestem głupia'.



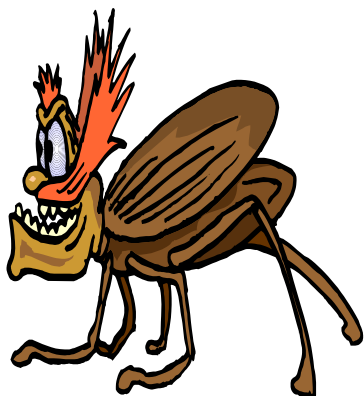
NMA brania rzeczy do siebie: Powoduje, że udzie biorą odpowiedzialność za rzeczy, które ogóle ich nie dotyczą. David szedł na zakupy, kiedy zobaczył Melanie po drugiej stronie ulicy. Melanie nie powiedziała cześć bo go nie zauważyła. David został ukąszony przez NMA brania do siebie i pomyślał: 'Nie powiedziała cześć bo mnie nie lubi'.

NMA pochopnego wyciągania wniosków: Powoduje, że ludzie wyciągają pochopne wnioski nie mając wystarczająco dużo dowodów lub nie biorąc pod uwagę alternatyw. Mark został ukąszony przez NMA pochopnego wyciągania wniosków kiedy wrócił ze szkoły i zauważył, że w sypialni brakuje części jego pieniędzy. Wyciągnął pochopny wniosek, że zostały ukradzione przez jego brata Stephena.

NMA kompletnej katastrofy: Powoduje, iż ludzie myślą, że wszystko jest kompletną katastrofą. Aishling chciała kupić dla Zoe na urodziny czarną bluzkę, o której wiedziała, że Zoe miała na oku od jakiegoś czasu. Kiedy poszła do sklepu, okazało się, że została już tylko szara bluzka. Po wszystkim, kiedy pakowała prezent dla przyjaciółki, została ukąszona przez NMA kompletnej katastrofy i pomyślała: 'Mój prezent to kompletna katastrofa, nie spodoba się Zoe'.



NMA przewidywania przyszłości: Powoduje, iż ludzie zakładają, że w przyszłości wydarzą się najgorsze możliwe rzeczy. Karl był smutny i został ukąszony przez NMA przewidywania przyszłości, przez co pomyślał: 'już nigdy nie będę się czuł lepiej'.



NMA rozmyślania: Powoduje, że ludzie bez przerwy myślą o tym, co ich zdenerwowało. Kelly zdenerwowała się tym, że ktoś z klasy powiedział coś niemiłego. Po tym, jak została ukąszona przez NMA rozmyślania, myślała o tej sytuacji przez resztę dnia.

NMA niepotrzebnego opóźniania: Greg przejmował się swoim egzaminem na prawo jazdy. Kiedy został ukąszony przez NMA niepotrzebnego opóźniania powiedział sobie: 'odłożę wystanie dokumentów na egzamin do przyszłego tygodnia'. Za tydzień powiedział sobie to samo...

Przewodnik Davida NMAtenborough po zwalczaniu szkodników.



Na szczęście, jest lekarstwo na jad NMA. Pierwszy krok polega na nauce łąpania NMA. Możesz dowiedzieć się jak to zrobić używając pułapki na NMA. Kiedy już opanujesz łąpanie swoich własnych NMA, możesz nauczyć się leczyć ich ukąszenia używając przewodnika po racjonalnym myśleniu.

Działanie mojej pułapki na NMA zostało dokładnie opisane na następnych trzech stronach. Jak zobaczysz, istnieją trzy główne części pułapki. Oto one:

1. Poznanie sytuacji, w której ukąsił Cię NMA.

W opisach gatunków NMA widzieliśmy, że NMA lubią się kryć w niepozornych miejscach takich jak dom, szkoła, droga do sklepu, boisko i miejsca, w których spotykamy przyjaciół.

2. Dokładne zapisanie myśli, które spowodował NMA.

Przykłady pokazały, że takie myśli to zwykle krótkie stwierdzenia, które szybko przewijają się przez umysł, jak;

- 'Odłożę wystanie dokumentów na egzamin do przyszłego tygodnia'
- 'Już nigdy nie będę się czuł lepiej.'
- 'Mój prezent to kompletna katastrofa, nie spodoba się Zoe.'
- 'Nie powiedziała cześć bo mnie nie lubi'
- 'Oni wszyscy muszą myśleć, że jestem głupia'
- 'Nigdy nie skoczę tak wysoko'

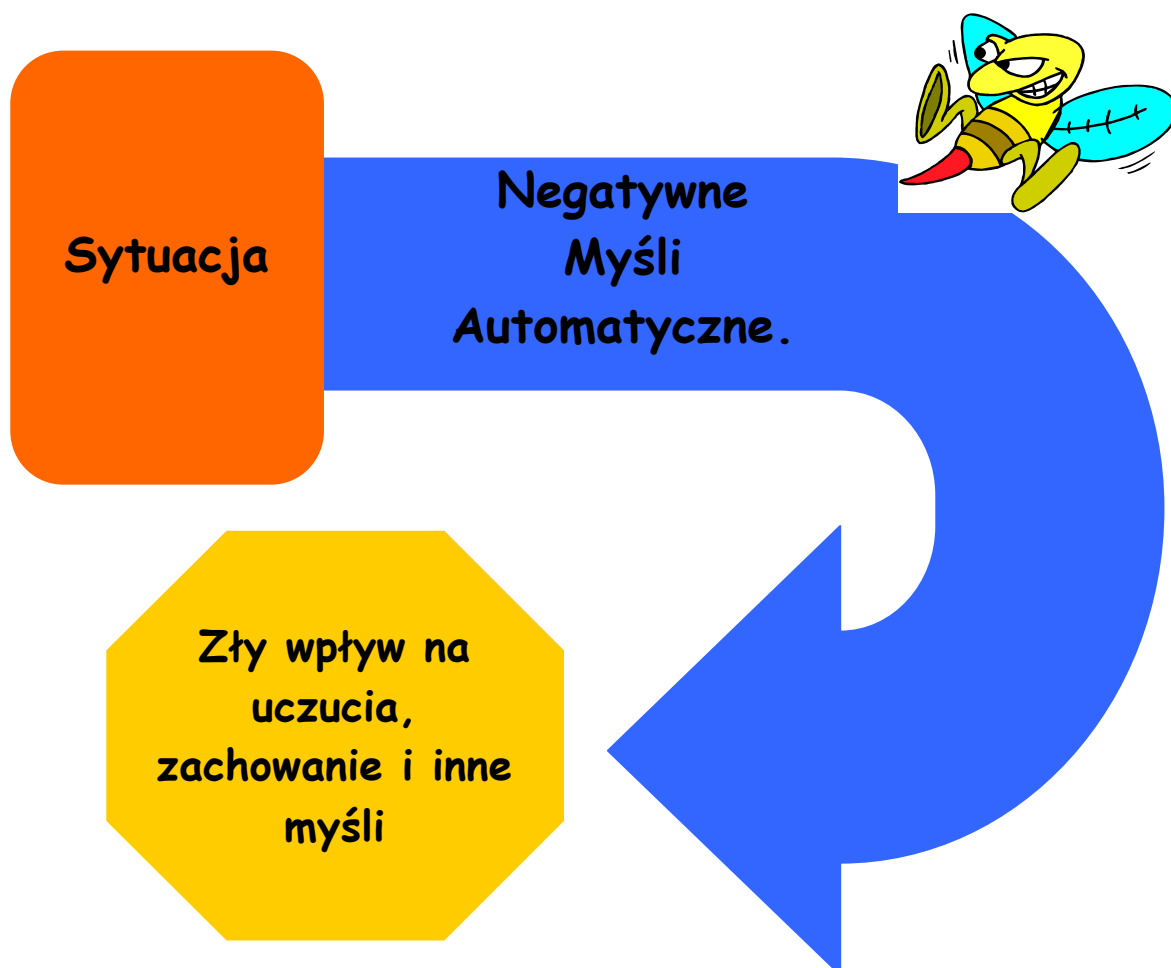
3. Poznanie jak NMA źle wpływają na Twoje uczucia, zachowanie i dalsze myślenie.

NMA wpływają na nasze uczucia wywołując negatywne emocje takie jak smutek, martwienie się, niska samoocena, złość i agresja. Zmieniają nasze zachowanie przez zmuszenie nas do rezygnowania z rzeczy, które sprawiają przyjemność lub rezygnowania ze zrobienia czegoś dlatego, iż myślimy, że się nie uda. Wpływają też na dalsze myślenie przez zmuszenie nas do myślenia negatywnych myśli.

Pułapka na NMA Davida NMAattenborough.

Oto jak wygląda pułapka na NMA:

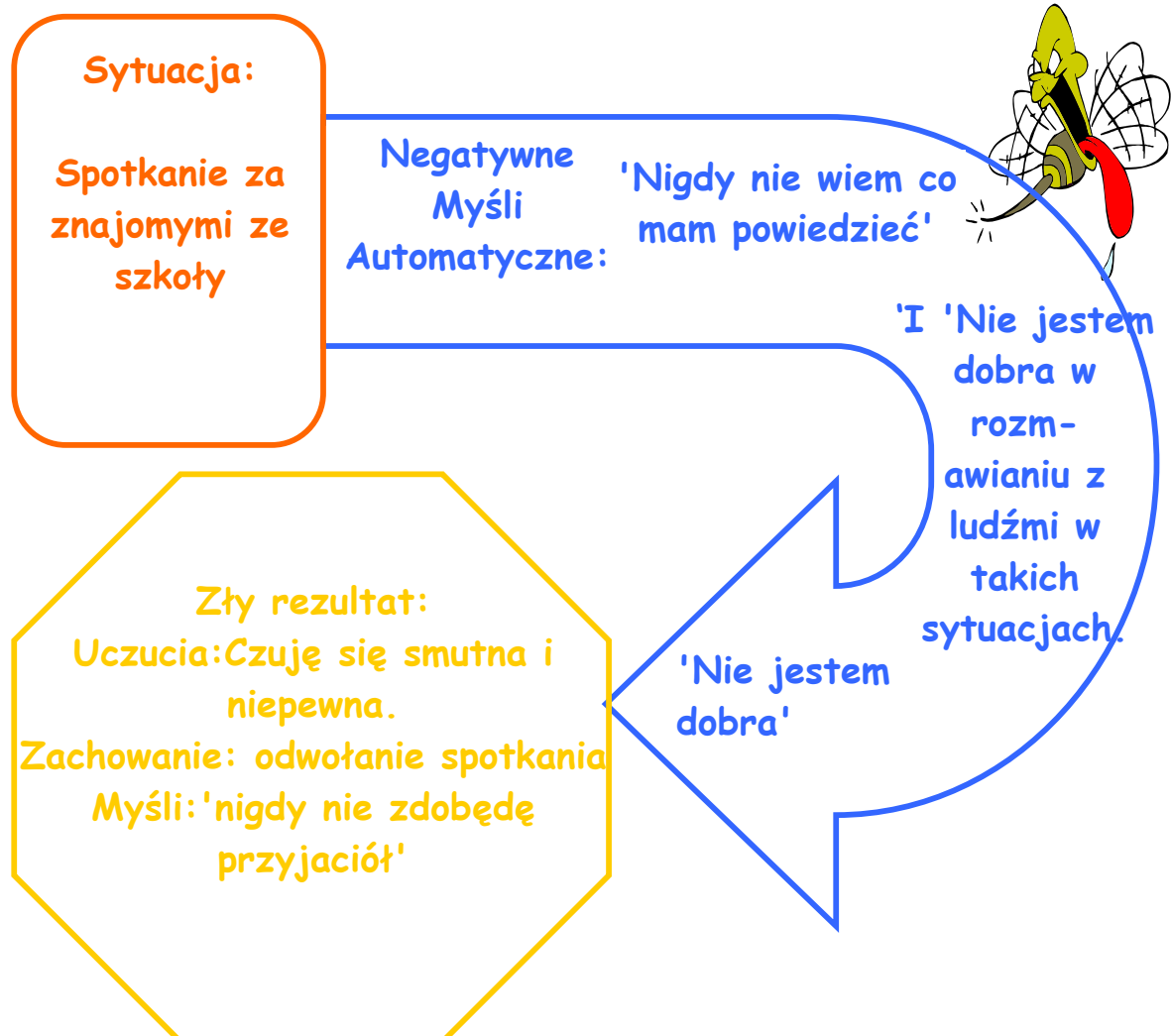
1. Zaczyna się od złapania **SYTUACJI**, która powoduje, że pojawia się **Negatywne Myślenie Automatyczne**.
2. Następnie łapie **Twoje Negatywne Myślenie Automatyczne**, które w początkowo wydają się być rozsądne.
3. Potem zapisuje w jaki sposób **Negatywne Myśli Automatyczne** źle wpływają na **Twoje uczucia, zachowanie i dalsze myślenie**. Kiedy tylko się zacznie **Negatywne Myślenie Automatyczne** ma zły wpływ na to co **CZUJEMY, ROBIMY** i co potem **MYŚLIMY**.



Pułapka na NMA Joanny.

Oto przykład NMA złapanego przez Joannę, która często była nieśmiała spotykając ludzi, których dobrze nie znała.

Jej SYTUACJA to 'spotkanie w piątek wieczorem ze znajomymi z klasy, których za dobrze nie zna. Jej NEGATYWNE MYŚLENIE AUTOMATYCZNE zaczyna się dość rozsądnie ('Nigdy nie wiem co mam powiedzieć'), ale kończy się bardziej ją dobijając ('Nie jestem dobra w rozmawianiu z ludźmi na takich spotkaniach' i 'Nie jestem dobra'). Jej Negatywne Myślenie Automatyczne wpływa na UCZUCIA (czuje się smutna i niepewna), jej ZACHOWANIE (nie idzie na spotkanie) i MYŚLENIE (myśli, że nigdy nie zdobędzie przyjaciół).



Ponieważ Joanna akceptuje swoje NMA bez sprawdzania czy są prawdziwe i zmienia zachowanie nie idąc na spotkanie, traci szansę na miłe spędzenie czasu ze znajomymi i zorientowanie się, że naprawdę dobrze sobie radzi w sytuacjach społecznych.

Czy potrafisz złapać NMA?



Użyj tej strony aby zacząć łapać własne NMA...

Sytuacja:

**Negatywne
Myśli
Automatyczne:**

Zły rezultat:

A large blue arrow originates from the 'Sytuacja' box and points towards the 'Zły rezultat' box. A cartoon mosquito is perched on the tip of the arrow's head.

Jakie gatunki NMA złapałeś? Już są na naszej liście, czy odkryłeś jakieś nowe gatunki?

Czy potrafisz złapać NMA?



Użyj tej strony aby zacząć łapać własne NMA...

Sytuacja:

**Negatywne
Myśli
Automatyczne:**

Zły rezultat:

The form consists of three main components: a rounded orange box on the left labeled 'Sytuacja:', a large blue arrow pointing from the 'Sytuacja' box to a yellow octagon on the left labeled 'Zły rezultat:', and a text area in the center labeled 'Negatywne Myśli Automatyczne:' with a blue line connecting it to the arrow. A cartoon mosquito is flying near the top of the arrow.

Jakie gatunki NMA złapałeś? Już są na naszej liście, czy odkryłeś jakieś nowe gatunki?

Przewodnik Davida NMAtenborough po zwalczaniu szkodników.



Po tym, jak już nauczyłeś się łapać NMA, następnym krokiem będzie nauczenie się jak zwalczać ich efekty .

To łatwe. Musisz tylko trzasnąć je zadając sobie cztery pytania, które pozwolą Ci zacząć myśleć bardziej racjonalnie.

Pytanie trzaskające NMA nr 1:

Jakie są dowody na poparcie moich Negatywnej Myśli Automatycznych?

Pytanie trzaskające NMA nr 2:

Jak można alternatywnie spojrzeć na sytuację?

Pytanie trzaskające NMA nr 3:

W jaki sposób wpływa na mnie takie myślenie?

Pytanie trzaskające NMA nr 4:

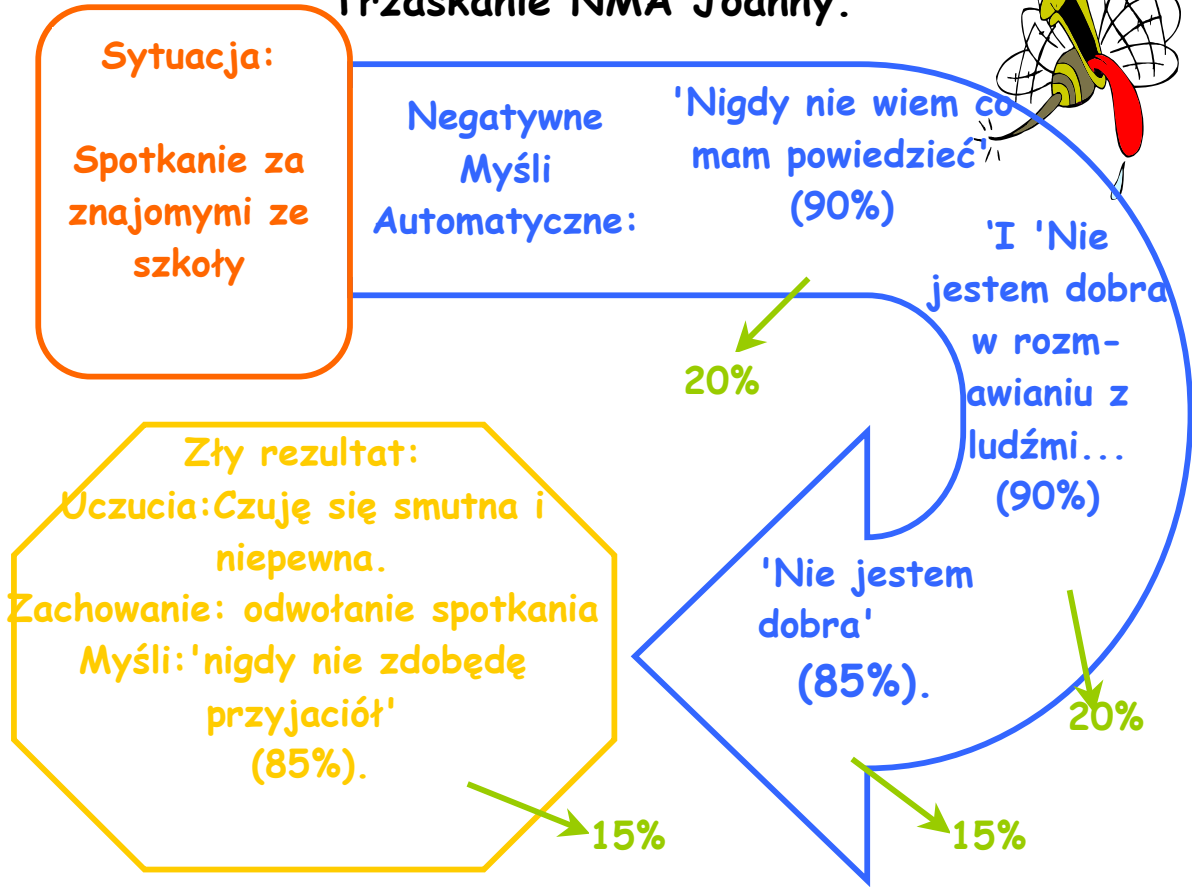
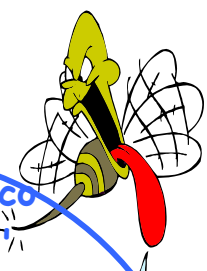
Przez jakie gatunki NMA zostałem ukąszony?

Na następnej stronie, Joanna pokazała jak poradziła sobie ze swoimi NMA używając pytań trzaskających.

Najpierw w skali 1-100% oceniła jak bardzo wierzy w swoje NMA. Zdecydowała, że wierzy na 90%, 90%, 85%, i 85%. Potem zadała sobie cztery pytania trzaskające NMA (dowody?, alternatywy?, wpływ?, gatunki NMA?). Następnie jeszcze raz oceniła jak bardzo wierzy w swoje NMA. Napisała na zielono, że teraz wierzy na 20%, 20%, 15% i 15%. Odkryła, że zadając sobie cztery pytania, może zatrzymać NMA przed wywieraniem złego wpływu na jej uczucia, zachowanie i dalsze myślenie.

Przyjrzyj się jak użyła pytań trzaskających NMA i sam spróbuj trzasnąć kilka Negatywnych Myśli Automatycznych, które złapałeś wcześniej...

Trzaskanie NMA Joanny.



Dowody?
Kiedy o tym pomyślę, większość czasu spędzam rozmawiając z ludźmi w domu, szkole i pracy więc to nieprawda, że nigdy nie wiem co powiedzieć w sytuacjach społecznych. To nieprawda, że nie jestem dobra. Mogę wymienić wiele moich dobrych cech: jestem szczerą, mam poczucie humoru, dbam o rodzinę i przyjaciół. Mam kilku dobrych przyjaciół.

Alternatywy?
Alternatywny sposób patrzenia na sytuację jest taki, że zostałam ukąszona przez NMA i że co prawda jestem nieśmiała kiedy pierwszy raz kogoś spotykam, to zwykle umiem sobie z tym poradzić. W zasadzie wiele osób czuje się niekomfortowo kiedy kogoś pierwszy raz spotykają, ale to nie znaczy, że są bezużyteczni.

Wpływ?
Wpływ NMA polegał na tym, że wpadłam w spiralę negatywnego myślenia. Czułam się źle ze sobą i było mi smutno. Zmieniłam plany i ominął mnie przyjemny wieczór. Myślałam, że nie mam szans na znalezienie przyjaciół. To ważne, żebym trasała swoje NMA tak, żeby nie miały wpływu na moje uczucia i zachowanie.

Gatunki NMA?
Myślę, że gatunki moich NMA to:
NMA przewidywania przyszłości,
NMA nadmiernego uogólniania,
NMA myślenia wybiórczego
NMA myślenia czarno-białego
NMA wyciągania pochopnych wniosków.

Trzaśnij kilka NMA.



Sytuacja:

Negatywne
Myśli
Automatyczne:

Zły rezultat:

Dowody?

Alternatywy?

Wpływ?

Gatunki NMA?

Trzaśnij kilka NMA.



Sytuacja:

Negatywne
Myśli
Automatyczne:

Zły rezultat:

Dowody?

Alternatywy?

Wpływ?

Gatunki NMA?

Myślenie racjonalne.

Po skończeniu tej części, myślę że najważniejsze rzeczy, które trzeba wiedzieć o myśleniu racjonalnym to ...

1.

2.

3.

4.

