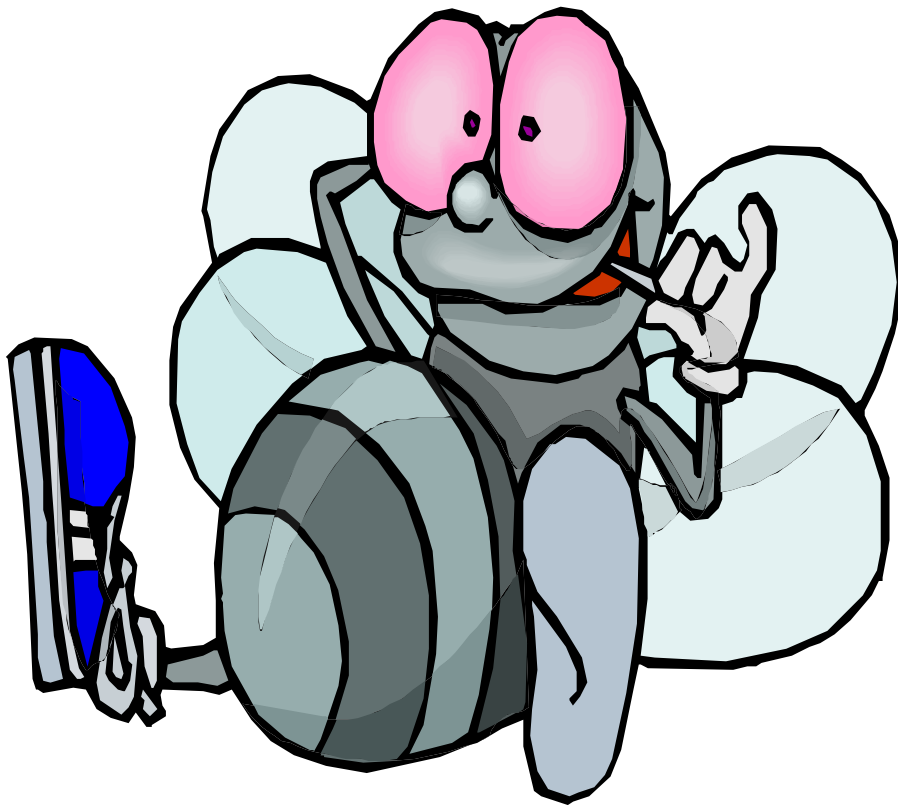


Kapitola 6

Správne myslím





Ľudia už veľa rokov vedia, že medzi tým, akým spôsobom **MYSLIA**, ako sa **CÍTIA** a ako sa **SPRÁVAJÚ**, existuje veľmi dôležitá súvislosť.

Táto časť príručky ťa naučí, ako si všimnúť nesprávny spôsob myslenia, ktorý má nepríjemný dopad na tvoje emócie a správanie. Takisto ti ukáže, ako si poradiť s nesprávnym myslením.

Väčšinu času si nevšímame, akým spôsobom rozmýšľame, lebo sa to deje rýchlo a automaticky. Pozrime sa na to, či si vieš všimnúť vzťah medzi твоjím myslením, emóciami a správaním...

Vieš si spomenúť na nejakú udalosť, kedy to, akým spôsobom si myslel, mal dôležitý dopad na to, ako si sa cítil?

Vieš si spomenúť na nejakú udalosť, kedy to, akým spôsobom si myslel, mal dôležitý dopad na to, ako si sa správal?



Keď si niečo automaticky a nesprávne myslíme, má to negatívny dopad na naše emócie a správanie. Spôsobujú to NAMky= Negatívne Automatické Myšlienky.

Norbert NAMakaný ti o tom povie viac...

Norbert NAMakaný

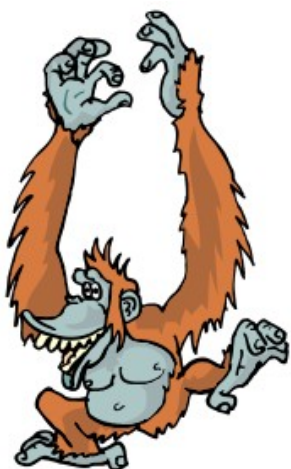


Ahoj, volám sa Norbert NAMakaný.
Som výskumník a precestoval som celý svet križom – krážom. Prebádal som púšte, tropické pralesy, ľadovce i rozsiahle pohoria.
Na mojich cestách som sa stretol s mnohými fascinujúcimi stvoreniami, akými sú napríklad...

... ovce – Pudožrútky z Kamerunu, ktoré žerú nič netušiacich farmárov...



Bééé...



Roztopašné opice z Ibizy, ktoré vymetajú len tie najlepšie disko kluby...

Intergalaktickú vesmírnu kravu...



a korčuľujúce sa hrochy zo San Diega.

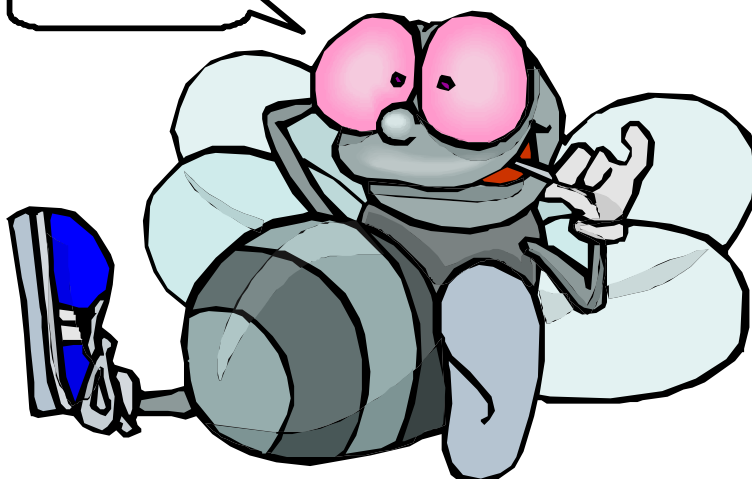


Ale najčudnejšie stvorenia, aké som kedy videl, sa dajú nájsť všade na svete a hoci sú malé, ich uštipnutie môže mať na ľudí ničivé účinky.

Sú to NAMky = Negatívne Automatické Myšlienky.

Skúmaním v ich prirodzenom prostredí som zistil, že existuje veľmi veľa NAMiek, ale všetky majú spoločnú jednu dôležitú charakteristiku. Ich bodnutie spôsobí, že ľudia začínajú myslieť Negatívnymi Automatickými Myšlienkami, čo má veľmi zlý dopad na ich emócie a správanie.

Ahoj!



NAM obyčajná (Negativus Automaticus Myšlienkus)

Keď uštipnem nejakého človeka, hneď spôsobím, že si začne vytvárať rozličné Negatívne Automatické Myšlienky (NAMky). Všetky druhy NAMiek majú spoločných nasledujúcich šesť charakteristík.

NAMky sú:

Automatické: Len tak samé od seba ti skočia do hlavy bez toho, aby si musel vynakladať nejaké úsilie.

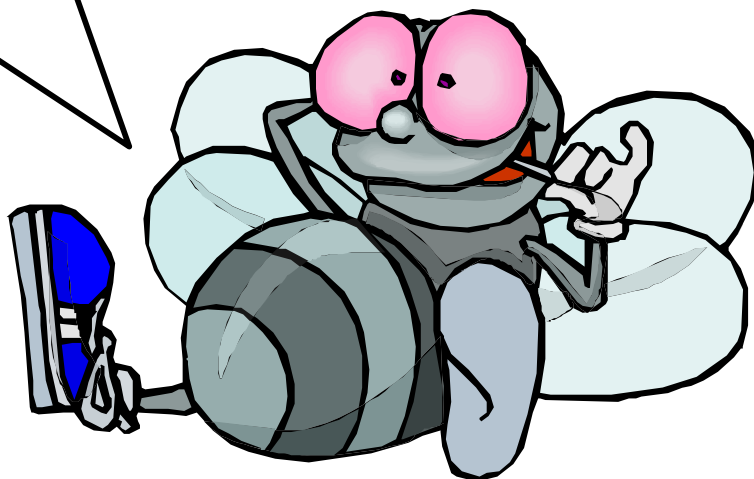
Skryté: Zvyčajne si ich nevšimneš.

Skreslené: Donútia ťa myslieť spôsobom, ktorý ignoruje fakty.

Neprospesné: Spôsobujú, že cítiš negatívne emócie ako beznádej, smútok alebo hnev. Veci, ktoré si dovtedy rád robil, ti sťažujú a robia zložitejšími, nedokážeš sa tešiť zo života.

Zdajú sa byť logické: Akceptuješ ich ako fakty, aj keď nie sú založené na pravde a ani si neoveríš ich pravdivosť.

Nedobrovoľné: NAMky si nevyberáš a niekedy býva ťažké sa ich zbaviť.



Predstavím ti zopár bežných NAMiek, ktoré zvyknú pichnúť ľudí bez toho, aby si to vôbec všimli.



Neprimerané zovšeobecňovanie: Ich štipnutie spôsobí, že ľudia robia úsudky založené na jedinej skúsenosti. Napríklad, Katka trénovala skok do výšky a chcela prekonať svoj osobný rekord. Nespravila to na prvý pokus a poštipala ju NAMka s neprimeraným zovšeobecnením. Pomyslela si: „Už nikdy nedokážem skočiť tak vysoko!“ a vzdala to bez ďalšieho skúšania. Bez uštipnutia NAMkou by vytrvalo cvičila a zlepšovala sa vo svojich skákacích schopnostiach.

Selektívne myslenie: zapríčiní, že sa ľudia sústredia len na zlé časti ich skúseností. Napríklad potom, čo bol Adam poštipaný NAMkou selektívneho myslenia, sa rozhodol, že neznáša chodiť do školy a často myslel len na predmety a učiteľov, ktorých nemá rád. Nikdy nerozmýšľal o tom, čo má na škole rád: stretnutia so spolužiakmi, dejepis a telesnú.



Čierno - biele myslenie: Spôsobuje, že ľudia rozmyšľajú v extrémoch. Emu uštipla NAMka čierno - bieleho myslenia. Takže keď povie niečo bláznivé pred svojimi priateľmi a oni sa jej následne začnú smiať, jej čiernobiele myslenie hovorí: „Smejú sa mi, lebo si myslia, že som hlúpa.“



Personalizácia (Vzt'ahovačnosť): znamená, že ľudia berú zodpovednosť za veci, ktoré s nimi nemajú nič spoločné. Dávid práve nakupoval, keď po druhej strane ulice prechádzala Nina. Nina ho nepozdravila, pretože si ho nevšimla. Dávid uštipnutý NAMkou personalizácie si pomyslel: „Nepozdravila ma, lebo ma nemá rada.“

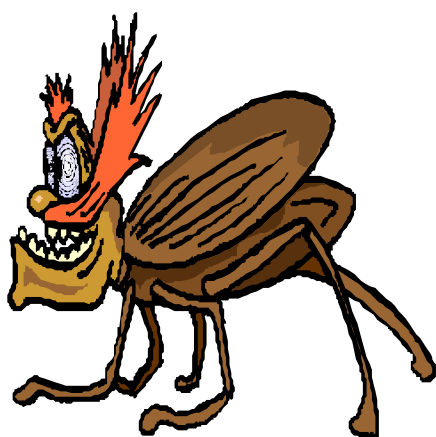
Predčasné závery: Spôsobujú, že ľudia prejdú k záverom bez toho, aby mali dostatok dôkazov alebo neberú do úvahy ďalšie možnosti. Marek uštipnutý NAMkou predčasného záveru prišiel zo školy domov a zistil, že mu chýba časť peňazí. Hneď prišiel k záveru, že mu ich musel ukradnúť brat Samo.

Katastrofický scenár: Ľudia predpokladajú, že sa všetko skončí úplnou katastrofou.

Viki chcela kúpiť perfektný darček na Simonkine narodeniny. Rozhodla sa pre čierne tričko, o ktorom vedela, že po ňom kamarátka už dlhšie pokukáva. Keď prišla do obchodu, zistila, že majú len tmavošedé tričko, ktoré nakoniec kúpila. Keď ho potom balila ako darček, uštipla ju NAMka katastrofického scenára a pomyslela si: „Môj darček je úplne odveci. Simonke sa nebude vôbec páčiť a nebude ho nikdy nosiť.“



Predpovedanie budúcnosti: Spôsobuje, že ľudia vo svojej budúcnosti očakávajú len to najhoršie. Tomáš sa cítil smutný a bez nálady. Štipla ho NAMka predpovedania budúcnosti, kvôli ktorej si začal myslieť, že sa už nikdy nebude mať lepšie.



Opakovačka: znamená, že ľudia myslia stále a stále a znova a znova na niečo, čo ich sklamalo. Natália bola znechutená, keď jej spolužiačka povedala niečo, čo sa jej nepáčilo. Po uštipnutí opakovačkou strávila zvyšok dňa premýšľaním nad tým, čo sa stalo.

Zbytočné odkladanie: Peter bol nervózný, či zvládne záverečnú skúšku v autoškole. Po uštipnutí NAMkou zbytočného odkladania si povedal: „Prihlášku pošlem až na ďalší týždeň.“ Nasledujúci týždeň si povedal zasa to isté ...

Sprievodca Norberta NAMakaného k ovládaniu NAMiek



Na liečbu bodnutím NAMkami existuje, našťastie, liek.

V prvom kroku sa naučíš, ako chytiť NAMky pomocou mojej NAM pasce. Keď to zvládneš, následne sa naučíš, ako vyliečiť ich škodlivý dopad použitím môjho Sprievodcu správneho myslenia.

Moja NAM pasca je podrobne popísaná na nasledujúcich troch stranách. Ako uvidíš, na to, aby fungovala, potrebuješ tri dôležité veci.

Sú to:

1. Rozpoznať situácie, kedy NAMky útočia.

Na príkladoch, ktoré sme si uviedli, vidíme, že NAMky rady číhajú na bežných miestach ako sú domov, škola, cesta do obchodu, ihriská a miesta, kde sa stretávame s priateľmi.

2. Starostlivo si zaznamenávať veci, ktoré ťa NAMky nútia si myslieť.

Naše príklady ukázali, že NAMky sú zvyčajne stručné výroky, ktoré rýchlo prebehnú našou hlavou. Ako napríklad:

- Prihlášku pošlem až na ďalší týždeň.
- Už sa nikdy nebudem mať lepšie.
- Môj darček je úplne odveci. Simonke sa nebude vôbec páčiť a nebude ho nikdy nosiť.
- Nepozdravila ma, lebo ma nemá rada.
- Všetci si musia myslieť, že som hlúpa.
- Už nikdy nevyskočím tak vysoko.

3. Uvedomiť si, aký majú NAMky negatívny vplyv na tvoje emócie, správanie a nasledujúce myšlienky.

NAMky nás ovplyvňujú tým, že vytvárajú negatívne emócie, ako sú smútok, strach, hnev. Často vedú k zníženej sebaúcte, depresii alebo agresii. Menia naše správanie tým, že nerobíme veci, ktoré máme radi. Alebo sa vzdáme pokusu niečo dosiahnuť, lebo nás presvedčia, že je to príliš ťažké a že to nedokážeme. Takisto ovplyvňujú naše ďalšie myšlienky, na základe ktorých zotrvávame v negatívnom spôsobe myslenia.

Pasca Norberta NAMakaného na Negatívne Automatické Myšlienky

Takto vyzerá pasca na NAMky:

1. Začína zachytením SITUÁCIE, ktorá vyvolá tvoje Negatívne Automatické Myšlienky.
2. Potom zachytí tvoje Negatívne Automatické Myšlienky. Zo začiatku NAMky často vyzerajú rozumne, ale nakoniec sa vždy prejaví ich negatívna stránka.
3. Následne zachytí, ako tvoje NAMky majú negatívny vplyv na tvoje emócie, správanie a následné zmýšľanie. Keď už NAMka zaútočí, má zlý vplyv na to, ako sa cítiš, na veci ktoré robíš a na spôsob akým následne rozmýšľaš.



Hankina pasca na NAMky

Dáme si príklad, ako Hanka Hanblivá chytila doterné NAMky. Hanka sa často hanbí, keď má byť v spoločnosti Ľudí, ktorých dobre nepozná.

Jej SITUÁCIA je: „V piatok večer po škole ma čaká stretnutie so spolužiakmi, ktorých dobre nepozná”. Jej NEGATÍVNA AUTOMATICKÁ MYŠLIENKA začala celkom rozumne („Nikdy neviem, o čom sa mám s Ľuďmi rozprávať.”), ale skončila tým, že ju udržiavala v spiatočnickej pozícii („Nedokážem sa rozprávať s Ľuďmi na spoločenských udalostiach.”, „Som neschopná.”)

Jej NAMka ovplyvňuje jej EMÓCIE (cíti sa skleslo a má zo seba zlý pocit), jej SPRÁVANIE (zruší svoj plán ísť von) a jej ďalšie MYŠLIENKY (myslí si, že si už nenájde priateľov).



Pretože Hanka prijíma svoje NAMky bez toho, aby si overila, či sú správne a mení svoje správanie (nejde von), zmešká šancu, aby strávila pekné chvíle s novými priateľmi a naučila sa, že si vie poradiť v takejto situácii.

Vieš si chytiť doterné NAMky?



Použi túto stranu na chytenie svojich vlastných NAMiek...



Situácia:

**Negatívne
Automatické
Myšlienky:**

**Negatívne
dôsledky:**

Aký druh NAMky si si chytil? Je v našom zozname, alebo si objavil nejakú novú?

Vieš si chytiť doterné NAMky?



Použi túto stranu na chytenie svojich vlastných NAMiek...



Situácia:

**Negatívne
Automatické
Myšlienky:**

**Negatívne
dôsledky:**

Aký druh NAMky si si chytil? Je v našom zozname, alebo si objavil nejakú novú?

Sprievodca Norberta NAMakaného k ovládaniu NAMiek



Práve si sa naučil, ako chytiť NAMky a ďalším krokom je vyliečiť ich škodlivý dopad.

Je to ľahké. Jednoducho sa sám seba opýtaš štyri otázky, ktoré ťa nasmerujú na správny spôsob myslenia.

Liečivá otázka na NAMky č. 1:

Aké sú dôkazy pre moje Negatívne Automatické Myšlienky?

Liečivá otázka na NAMky č. 2:

Aké sú iné vysvetlenia tejto situácie?

Liečivá otázka na NAMky č. 3:

Aké dôsledky má na mňa tento spôsob myslenia?

Liečivá otázka na NAMky č. 4:

Aký druh NAMky ma uštipol?

Na ďalšej strane ti Hanka ukáže, ako si poradila s jej NAMkami pomocou štyroch liečivých otázok.

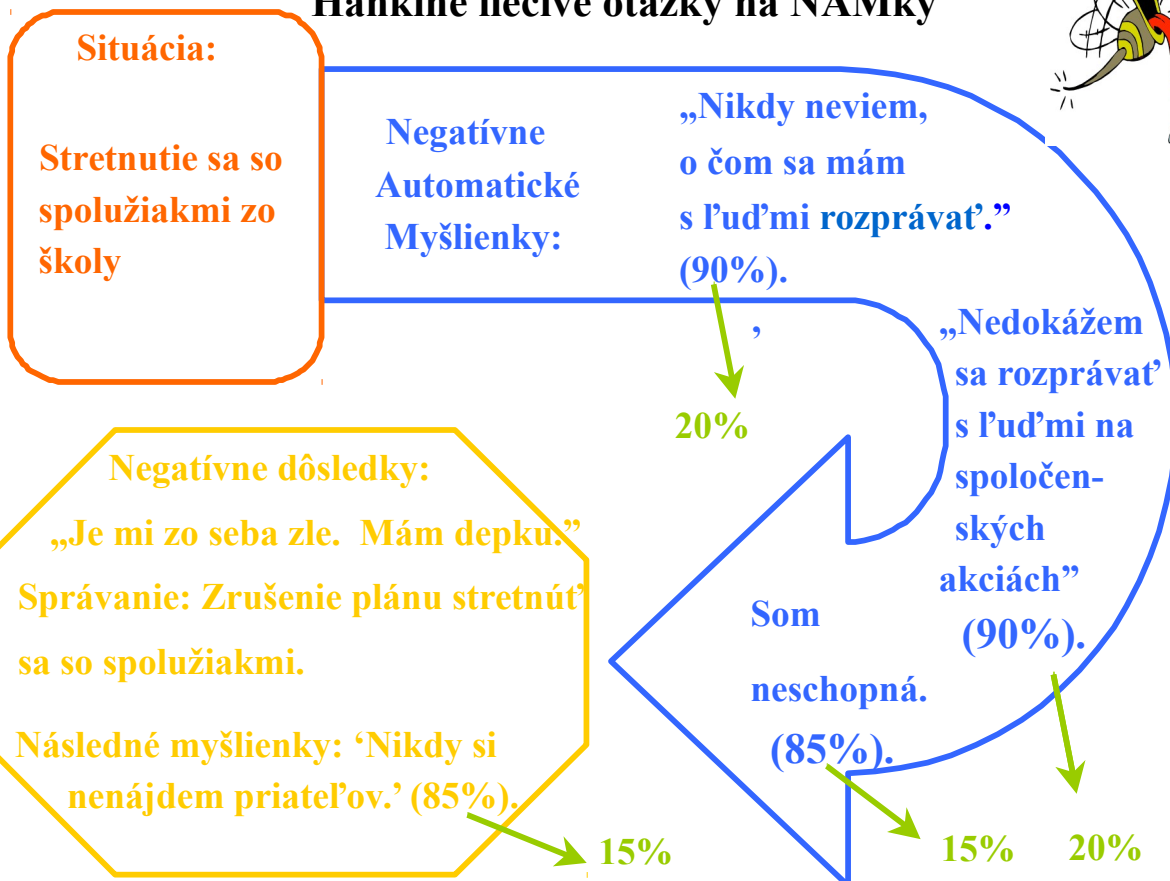
Najprv svoje NAMky ohodnotila na stupnici od 0 do 100% podľa toho, ako veľmi im verila. Rozhodla sa, že im verí na 90%, 90%, 85% a 85%. Potom sa seba samej spýtala štyri liečivé otázky (dôkazy?, iné vysvetlenia?, dôsledky? a druhy NAMiek?). Potom opätovne prehodnotila, nakoľko verí svojim NAMkám.

Zelenou farbou napísala, že im verí na 20%, 20%, 15% a 15%. Zistila, že opýtaním sa štyroch otázok, môže zastaviť NAMky, aby mali negatívny dopad na jej emócie, správanie a nasledujúce myšlienky.

Pozri sa, ako použila štyri liečivé otázky na NAMky a podobne ich použi pre svoje Negatívne Automatické Myšlienky, ktoré si si predtým chytil...



Hankine liečivé otázky na NAMky



Dôkazy?

Keď o tom tak rozmýšľam, väčšinu času sa dokážem rozprávať s ostatnými doma, v škole a na brigáde. Takže to nie je pravda, že nikdy neviem, čo mám povedať ľuďom v spoločenských situáciách.
Nie je to pravda, že som neschopná.
Mám veľa iných pozitívnych charakteristík: som čestná, mám zmysel pre humor, a záleží mi na rodine a priateľoch.
Mám niekoľko veľmi dobrých priateľov.

Iné vysvetlenia?

Iné vysvetlenie tejto situácie je, že ma uštipli niektoré druhy NAMiek. Napriek tomu, že sa hanbím, keď sa stretnem po prvý raz s novými ľuďmi, zvyčajne to prekonám. V podstate veľa ľudí je plachých a cítia sa trochu neprijemne, keď sa po prvýkrát stretnú s novými ľuďmi. To ešte neznamená, že sú neschopní alebo nanič.

Dôsledky?

Dôsledky mojich Negatívnych Automatických Myšlienok boli, že som sa dostala do bludného kruhu negatívneho myslenia. Cítila som sa zle, v depresii, zrušila som moje plány ísť von a zmeškala som príjemnú večer. Takisto som si myslela, že nemám šancu si nájsť priateľov.
Je dôležité, že som si chytila a vyliečila svoje NAMky, takže nemôžu mať negatívne dôsledky na moje emócie a neprinúti ma meniť svoje správanie.

Druhy NAMiek?

Myslím, že moje druhy NAMiek sú:

Predpovedanie budúcnosti,
Neprimerané zovšeobecňovanie,
Selektívne myslenie,
Čiernobiele myslenie,
Skákanie rovno k predčasným záverom.

Zachyť si niektoré svoje NAMky



Situácia:

Negatívne
Automatické
Myšlienky:

Negatívny dôsledok:

Dôkazy?

Iné vysvetlenia?

Dôsledky?

Druhy NAMiek?

Zachyť si niektoré svoje NAMky



Situácia:

**Negatívne
Automatické
Myšlienky:**

Negatívne dôsledky:

Dôkazy?

Iné vysvetlenia?

Dôsledky?

Druhy NAMiek?

Správne myslieť

**Na základe vyplnenia tejto časti príručky som si uvedomil,
že najdôležitejšie v súvislosti so správnym myslením je...**

1.

2.

3.

4.

