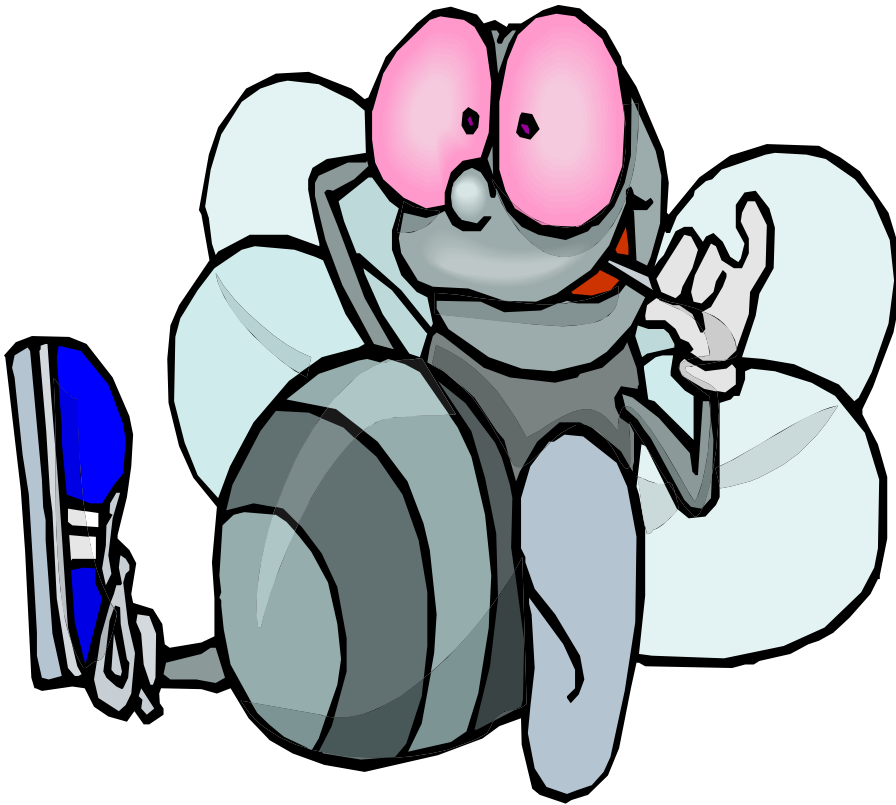


# Poglavje 6.

Vodič na poti

## Jasnega mišljenja.





Ljudem je dobro poznano, da obstaja pomembna povezava med MISLIMI, ČUSTVI in VEDENJEM.

V tem poglavju delovnega zvezka se boš naučil/-a prepoznati napake v mišljenju in vpliv, ki ga imajo na tvoja čustva in vedenje. Naučil/-a pa se boš tudi, kako popraviti napake v mišljenju.

**Večino časa se ne zavedamo svojih misli, saj se pojavljajo hitro in avtomatično. Poglejmo, če lahko zaznaš odnos med tvojimi misli, čustvi in vedenjem...**

**Navedi primer, ko so imele tvoje misli pomemben vpliv na to, kako si se počutil/-la:**

Navedi primer, ko so imele tvoje misli pomemben vpliv na to, kako si se vedel/-la:



Napake v mišljenju vplivajo na naša čustva in vedenje. NAM so Negativne Automatske Misli. David NAMstein bo to pojasnil...

## David NAMstein

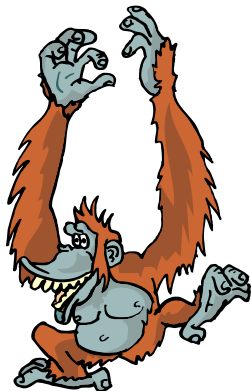


Pozdravljeni, moje ime David NAMstein. Sem raziskovalec. Prepotoval sem cel svet in raziskoval puščave, tropske gozdove, ledenike in gorovja. Na potovanju sem srečal nekatere zanimive živalice.

Na primer Ovco iz Kanemare, ki je ljudi. Pohrustala je že mnoge kmete.



Bee...

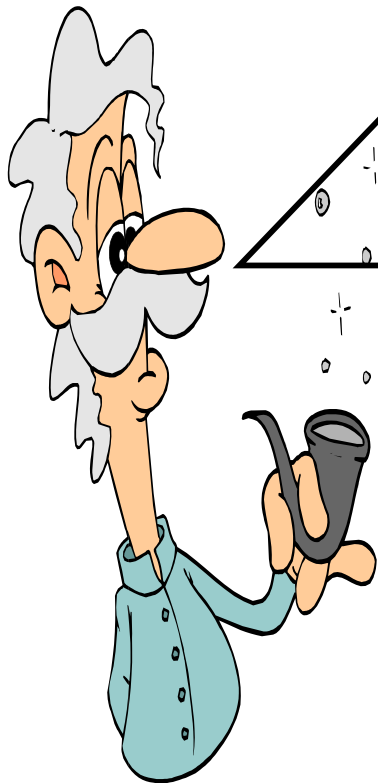


Plesoče opice iz Ibize, ki plešejo samo v najboljših klubih...

Krave, ki preskakujejo luno iz Cape Canavral-a.



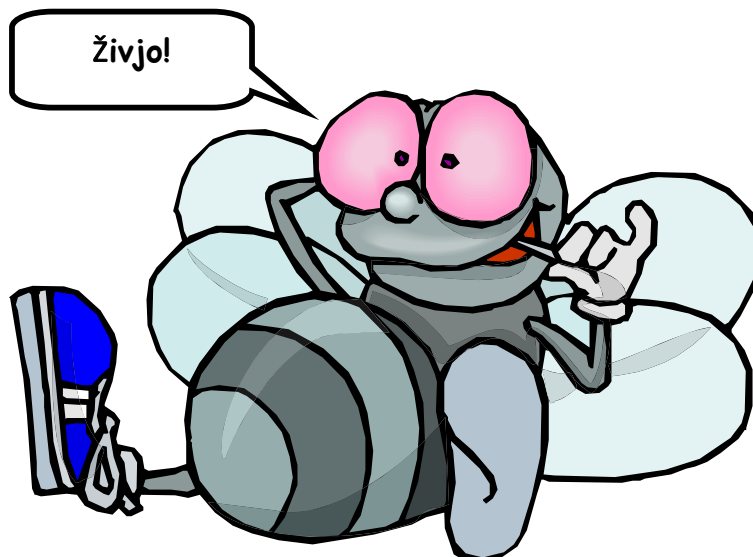
Nilske konje iz San Diega, ki znajo rolati.



Najbolj nenavadna bitja, ki sem jih kadarkoli videl, pa najdemo kjerkoli po svetu, imajo veliko želo, njihov pik, pa ima lahko usodne posledice za ljudi.

Ta bitja so Negativne Automatske Misli ali NAMi.

Opazoval sem okolje, v katerem živijo in odkril, da imajo vsi NAMi nekaj skupnega. Ko pičijo ljudi, njihov strup vpliva na možgane, ki začnejo misliti Negativne Avtomatske Misli, te potem vplivajo na naša čustva in vedenje.



**Predstavnik NAMov (*Negitivus Automaticibus Mislimus*)**

Ko pičimo človeka, naš strup vpliva na njegove možgane, da začnejo misliti Negativne Avtomatske Misli (NAM). Vse NAM imajo naslednjih 6 značilnosti. NAM so:

**Avtomatične:** Same od sebe se pojavijo v vaši glavi, brez, da bi imeli na njih vpliv.

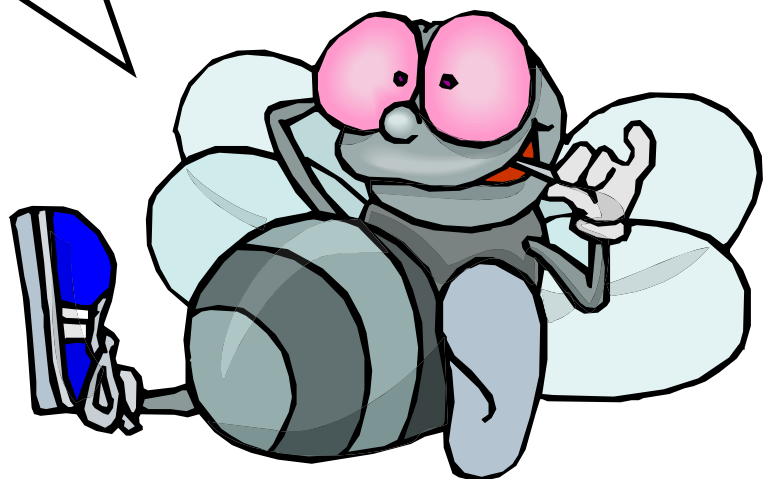
**Skrite:** Ljudje jih navadno ne opazijo.

**Popačene:** Naredijo, da začnejo čudno razmišljati in ne opazijo dokazov o nasprotnem.

**Neuporabne:** Zaradi njih čutijo neprijetna čustva, postanejo depresivni, zaskrbljeni, jezni. Zaradi njih težko počnejo stvari, v katerih so včasih uživali.

**Razumne:** Ljudje NAME sprejmejo, kot da so resnične, čeprav so čudne, jih večina ljudi ne preverja.

**Neprostopljive:** Ne moremo se odločiti, da bomo mislili NAM, prav tako jih ne moremo kar izklopiti.



Tukaj so naštete nekatere pogoste vrste NAMov, ki pogosto pičijo ljudi, brez da bi to sploh opazili.



**Posplošujoči NAM:** Po njihovem piku začnejo ljudi presoјati na podlagi ene izkušnje. Na primer Katja trenira skok v višino in želi popraviti svoj rekord. V prvem poskusu ji ni uspelo, potem pa jo je pičil Posplošujoči NAM. Pomislila je »Nikoli mi ne bo uspelo skočiti tako visoko«, zato se je predala in ni poskušala več. Če je ne bi pičil NAM, bi verjetno še naprej vadila in izboljšala svojo spretnost skoka v višino.

**Tunelski NAM:** Povzroča, da ljudje vidijo samo slabe stvari. Na primer, ko je Jana pičil tunelski NAM, je zasovražil šolo in mislil le na tiste sošolce in učitelje, ki jih ne mara. Nikoli ni pomislil na tiste ljudi in stvari, ki so mu v šoli všeč, na primer prijatelji, zgodovina, šport,...



**Črnobeli NAM:** Ta povzroča, da ljudi razmišljajo samo o skrajnostih. Ko je Metko pičil Črnobeli NAM, je vsakič, ko so se prijatelji nasmejali njeni ponesrečeni šali, pomislila: »Sigurno si mislijo, da sem neumna!«.



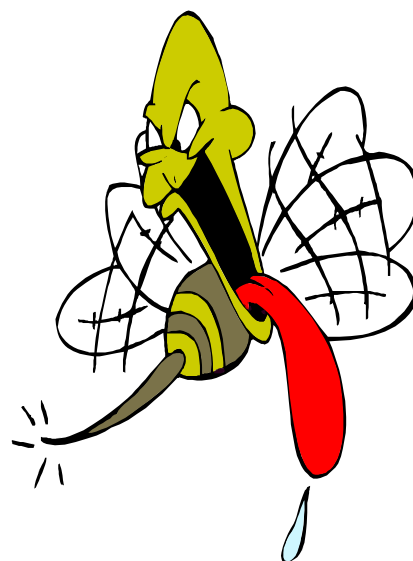
**Poosebljajoči NAM:** Ta povzroča, da ljudje prevzamejo odgovornost za stvari, ki se jih ne tičejo.

David je bil v trgovini in na nasprotni strani ceste opazil Marjetko, ki se sprehaja. Marjetka ga ni pozdravila, ker ga sploh ni videla. Ker Davida pičil Poosebljajoči NAM si je rekel: »Ni me pozdravila, ker me ne mara.«

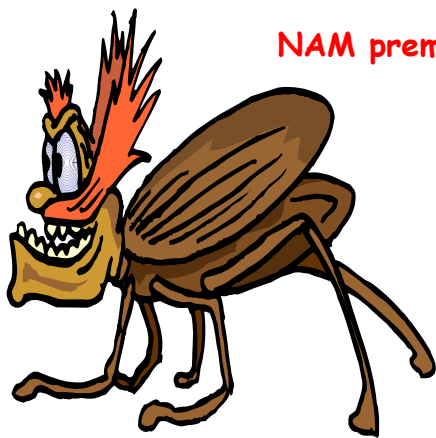
**NAM prehitrega zaključevanja:** Povzroča, da ljudje delajo prehitre zaključke, brez da bi prej preučili vse možnosti. Po piku, je Marko

prišel iz šole in opazil, da mu manjka denar. Brez da bi preučil vse dokaze, je obtožil brata Slavka, da mu je denar ukradel.

**NAM katastrofiziranja:** Povzroča, da predvidevamo, da se bo izid vsake situacije popolna polomija. Asja je želela kupiti darilo za Zojin rojstni dan. Odločila se je, da ji bo kupila črno majico, za katero je vedela, da bi bila Zoji všeč. V trgovini je našla samo temno sivo majico in jo kupila. Ko je zavijala darilo, jo je pičil NAM katastrofiziranja in je pomislila: »Moje darilo je popolna polomija, Zoji sigurno ne bo všeč.«.



**NAM napovedovanja prihodnosti:** Povzroča, da ljudje mislijo, da se bodo v prihodnosti dogajale najslabše stvari. Klemen je postal depresiven, ko ga je pičil NAM napovedovanja prihodnosti, mislil si je: »Nikoli ne bo bolje.«.



**NAM premlevanja situacij:** Povzroča, da ljudje znova in znova in spet in spet premišlujejo o stvareh, ki so jih vznemirile. Klavdijo je razjezil sošolec. Rekel ji je nekaj, kar jo je užalilo. Ker jo je hkrati pičil tudi NAM premlevanja situacij, je cel dan premišljevala o tem dogodku.

**NAM nepotrebne odlašanja:** Gašper je bil napet zaradi opravljanja voznškega izpita. Po piku NAMA si je rekel: »Raje ga bom šel opravljati naslednji teden...«. Naslednji teden pa si je rekel enako.



## David NAMsteinov vodnik osebnega nadzora.



Na srečo obstaja zdravilo, ki odpravlja posledice pikov NAMov.

Prvi korak je učenje tega, kako ujeti NAME. S pomočjo pasti za NAME. Ko enkrat obvladaš večino ujemanja NAMov, se boš naučil/-a, kako zmanjšati posledice. Pri tem ti bo pomagal priročnik jasnega mišljenja.

NAM past je opisana na naslednjih treh straneh. Videl/-a boš, da je past, ki dobro deluje, sestavljena iz treh pomembnih delov. Ti so:

### 1. Prepoznavanje situacij, v katerih NAMi pičijo.

Iz zgoraj opisanih primerkov različnih NAMov si videl, da se prebivajo povsod, na primer doma, v šoli, na poti v trgovino, na športnih igriščih in krajih, kjer se srečujemo s prijatelji.

### 2. Beleženje vseh misli, ki se pojavijo po piku NAMov.

Iz primerov si videl, da se po piku NAMov pojavljajo misli v obliki kratkih stavkov, ki hitro švignejo skozi naše možgane, na primer:

- »Prijavnico bom oddal raje naslednji teden.«
- »Nikoli ne bom bolje.«
- »Moje darilo je popolna polomija. Zoji ne bo všeč.«
- »Ni me pozdravila, ker me ne mara.«
- »Vsi si mislijo, da sem neumna.«
- »Nikoli ne bom visoko skočil.«

### 3. Prepoznavanje neprijetnih učinkov NAMov na čustva, vedenje in mišljenje.

NAMi povzročajo, da smo žalostni, depresivni, zaskrbljeni, imamo nizko samopodobo, smo jezni in agresivni.

Spremenijo naše vedenje tako, da nič več ne uživamo v stvareh, ki so nam bile včasih všeč, se ne trudimo pri stvareh, ki se nam zdijo zahtevne in se prepričamo, da jih ne moremo opraviti.

Vplivajo tudi na mišljenje, tako da neprestano premišljujemo o neprijetnostih.

## Past za NAME Davida NAMsteina.

Tako izgleda past za NAME:

1. Sprva ujame **SITUACIJO**, v kateri se pojavijo **Negativne Avtomatske Misli (NAM)**.
2. Nato ujame **NEGATIVNE AVTOMATSKE MISLI**. Na prvi pogled se **Negativno Avtomatično Mišljenje** začne razumno, nato pa postane vedno bolj naporno, ko pokaže svojo negativno plat.
3. Na koncu pa ujame še čustva, vedenje in mišljenje, ki je posledica prvih **Negativnih Avtomatskih Misli**. Ko se **Negativne Avtomatske Misli** enkrat začnejo, imajo neprijeten učinek na **ČUSTVA**, na naše **POČETJE** in na naše **MIŠLJENJE**.



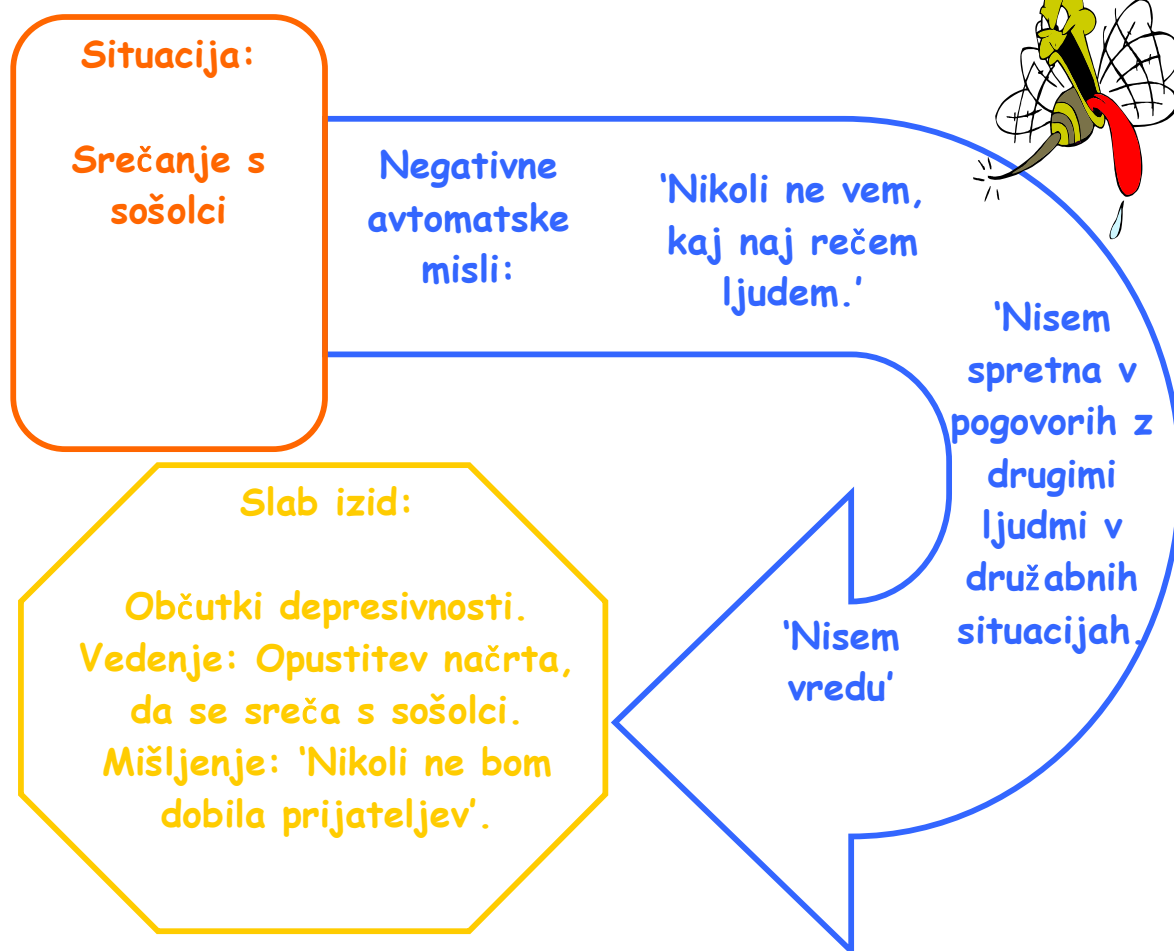
## Janina past za NAME.

Na tej strani je primer nadležnega NAMEa, ki ga je ujela Jana. Jana je pogosto sramežljiva, ko se sreča z ljudmi, ki jih ne pozna dobro.

Njena situacija je »srečanje v petek zvečer z nekaterimi sošolci, ki jih ne pozna preveč dobro«.

Njeno **NEGATIVNO AVTOMATSKO MIŠLJENJE** se začne razmeroma smiselno (»Nikoli ne vem, kaj naj rečem ljudem«), a jo to vodi nekaj korakov nazaj (»Nisem spretna v pogovorih z drugimi ljudmi v družabnih situacijah«).

Njeno negativno avtomatsko mišljenje vpliva na njeno **POČUTJE** (počuti se depresivno), njeno **VEDENJE** (opusti načrt, da bi šla ven), in njeno **MIŠLJENJE** (misli, da ne bo nikoli dobila prijateljev).



Ker Jana sprejme svoje NAME brez preverjanja ali so pravilni ali ne in spremeni svoje vedenje (se ne odpravi ven), izgubi priložnost, da bi se vsaj z nekaterimi prijatelji zabavala. S tem tudi izgubi priložnost, da bi lahko izkusila uspeh v družabni situaciji.

## Lahko ujameš nadležne NAME?



Za lovljenje svojih NAMov uporabi ta list...

**Situacija:**

**Negativne avtomatske misli:**

**Slab izid:**

The form consists of three main components: a rounded orange box on the left labeled 'Situacija:', a large blue arrow pointing from the 'Situacija' box to a yellow octagon on the left labeled 'Slab izid:', and a text area in the center labeled 'Negativne avtomatske misli:'. A cartoon mosquito is perched on the tip of the blue arrow.

**Katero vrsto NAMov si ujel/-a? Je na našem listu ali si odkril/-a novo?**

## Lahko ujameš nadležne NAMa?



Za lovljenje svojih NAMov uporabi ta list...

**Situacija:**

**Negativne avtomatske misli:**

**Slab izid:**

The form consists of three main components: a rounded orange box on the left labeled 'Situacija:', a large blue arrow pointing from the 'Situacija' box to a yellow octagonal box on the left labeled 'Slab izid:', and a text area in the center labeled 'Negativne avtomatske misli:' with a blue line connecting it to the arrow. A cartoon bee character is flying along the top curve of the blue arrow.

**Katero vrsto NAMov si ujel/-a? Je na našem listu ali si odkril/-a novo?**

## Davidov vodič k nadzoru škodljivcev.



Sedaj, ko si naučil/-a ujeti NAME, je tvoj naslednji korak pozdraviti njihove škodljive učinke.

To je lahko narediti. Ukrotiš jih tako, da si postaviš 4 vprašanja, ki te vodijo k bolj jasnemu mišljenju.

### 1. vprašanje za krotenje NAMov:

**Kateri so dokazi za moje negativno avtomatsko mišljenje?**

### 2. vprašanje za krotenje NAMov:

**Kateri alternativni načini gledanja na stvari obstajajo? Kako drugače lahko še pogledam na problem?**

### 3. vprašanje za krotenje NAMov:

**Kakšen učinek ima to negativno mišljenje name?**

### 4. vprašanje za krotenje NAMov:

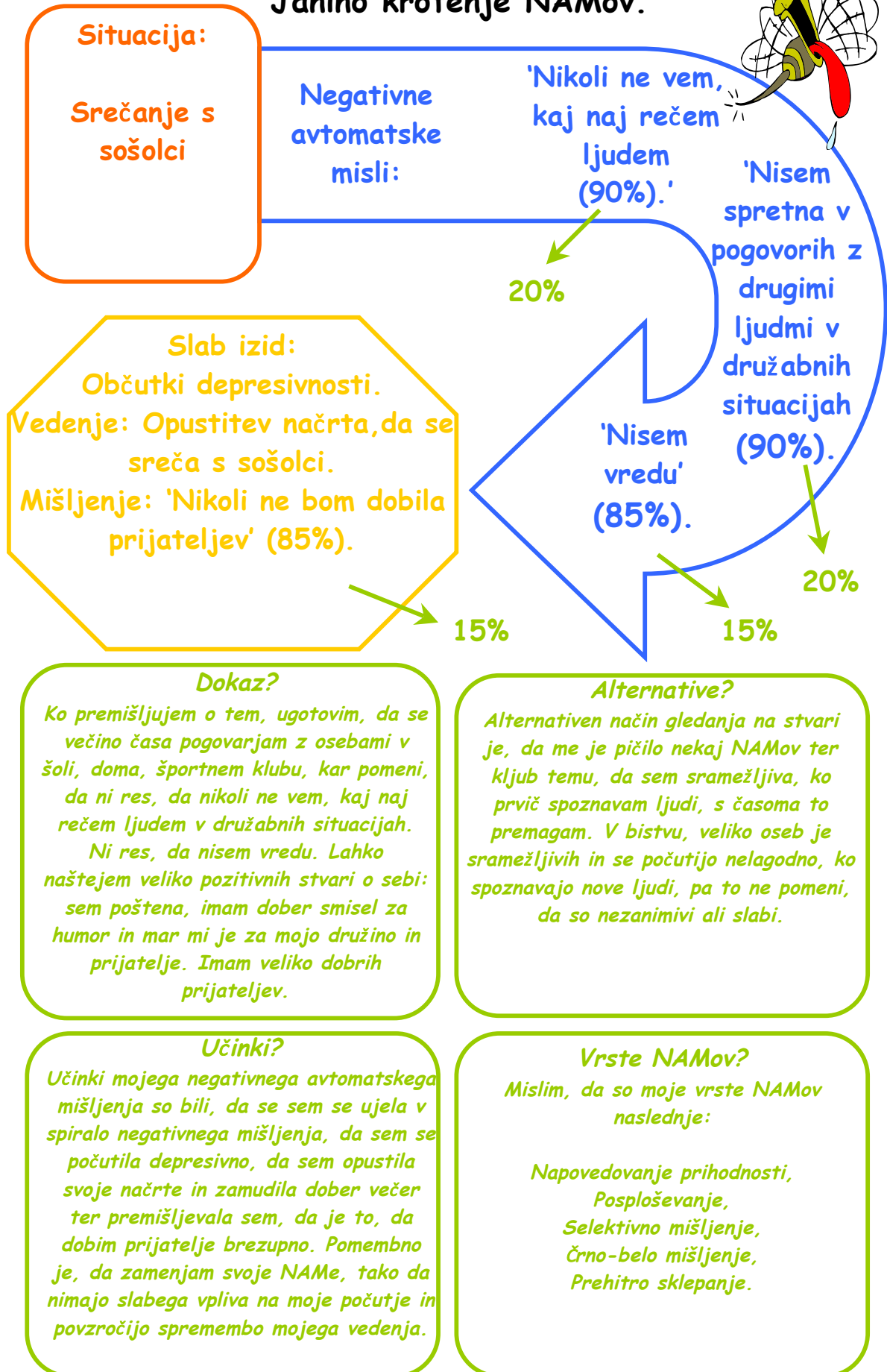
**Katere vrste NAMov so me pičile?**

Na naslednji strani bo Jana pokazala, kako je z zgoraj omenjenimi vprašanji ukrotila svoje NAME.

Najprej je z vrednostmi od 0-100% svojim NAMom določila, v kolikšni meri jim verjame. Odločila se je, da jim verjame 90%, 90%, 85%, and 85%. Nato si je postavila 4 vprašanja za lovljenje NAMov (dokaz?, alternative?, učinki?, in vrste NAMov?). V naslednjem koraku je znova preverila, v kolikšni meri verjame posameznim NAMom. Napisala je, da jim sedaj verjame le 20%, 20%, 15% and 15%. Ugotovila je, da lahko s postavljanjem 4 vprašanj ustavi slab vpliv NAMov na njeno razpoloženje, vedenje in nadaljno mišljenje.

Na naslednji strani poglej, kako je uporabila 4 vprašanja, ter se nato še sam/-a preizkusi v krotenju negativnih avtomatskih misli, ki si jih prej ujel/-a...

## Janino krotenje NAMov.



# Ukroti nekaj NAMov.



**Situacija:**

Negativne  
avtomatske  
misli:

**Slab izid:**

*Dokaz?*

*Alternative?*

*Učinki?*

*Vrste NAMov?*



# Ukroti nekaj NAMov.



**Situacija:**

Negativne  
avtomatske  
misli:

**Slab izid:**

*Dokaz?*

*Alternative?*

*Učinki?*

*Vrste NAMov?*

## Jasno mišljenje.

Sedaj, ko sem končal/-a to poglavje, se mi zdi, da so najpomembnejše značilnosti jasnega mišljenja...

1.

2.

3.

4.

