

Budowanie przyjaznego dialogu wewnętrznego - ćwiczenie

Nasze myśli czasem są wyrazem bezsilności w danym momencie. Nie jest to obiektywna, sprawiedliwa ocena naszej rzeczywistości. Często w głowie włącza nam się wewnętrzny krytyk, który wygłasza zgeneralizowane, negatywne komentarze budzące w nas złość, smutek czy nadmiarowe poczucie winy.

Czarna myśl	Myśl dająca nadzieję
Nic mi nie wychodzi.	Ostatnio jest mi ciężko, ale pewne rzeczy mi się udały.
Życie jest bez sensu.	Życie bywa trudne, ale są w nim ważne dla mnie sprawy/osoby.
Nigdy mi się nie uda.	Może mi się udać, jeśli się postaram.
Jestem głupi/a.	Jestem wystarczająco inteligentny/a, uczę się nowych rzeczy.
Wszystko przeze mnie!	Trochę w tym mojej winy, ale na sytuację wpłynęły też inne sprawy, niezależne ode mnie. Co mogę zrobić, żeby poprawić sytuację?

W tabelce poniżej zapisz własne czarne myśli i myśli dające nadzieję. Pamiętaj, że nie chodzi o czarowanie rzeczywistości, ale stworzenie realistycznej alternatywy dla niesprawiedliwego krytyka w naszej głowie. Jeżeli ciężko ci jest coś wymyślić, zastanów się jak pocieszyłbyś bliską ci osobę, gdyby zwierzyła się z takich myśli.

Czarna myśl	Myśl dająca nadzieję

Myśli dające nadzieję należy systematycznie wzmacniać. Można to robić na wiele sposobów:

- Odczytuj swoje dobre myśli w chwilach relaksu, na przykład w kąpieli lub w wolny dzień przy śniadaniu.
- Zapisuj dobre myśli w specjalnym notesie różnymi pisakami i stylami pisma.
- Przyklej sobie żółte karteczki z dobrymi myślami w różnych miejscach domu.
- Przypominaj sobie dobre myśli w chwilach sukcesu, kiedy czujesz satysfakcję, zadowolenie z siebie.