

Jak vystoupit z negativních myšlenek, které mě ničí?

Naše myšlenky jsou velmi mocné. Neustále nám běží hlavou, nemyslet na nic je veeelmi obtížný úkol. Negativní myšlenky, hodnocení, nálepkování..., které se vynořují z podvědomí nám mohou způsobit velké potíže - špatnou náladu, úzkost, depresi i onemocnění fyzického těla.

Rozdíl mezi spokojeným a nespokojeným člověkem spočívá právě v jejich myšlení, interpretaci okolního světa a sebe sama.

Jak to změnit? Začít si všímat svých myšlenek a zpochybňovat je.

Nemusíte věřit každé myšlence, která se Vám honí hlavou.

Je důležité soustředit se víc na to co je dobré, co se daří, než na to, co je špatné a nedaří se. Ukážu Vám skvělé jednoduchou techniku jak

Cvičení na odstranění negativních myšlenek podle dr. Amena

1) Buďte pozorní a všímejte si negativních myšlenek, které jsou sebekritické, zkreslené, co si myslíte, když jste smutní, naštvaní, nervózní...

2) Myšlenku si ideálně napište na papír - to pomůže jasně identifikovat a dostat z hlavy.

3) Promluvte si se svou myšlenkou. Zeptejte se jestli ta myšlenka dává smysl a jestli je skutečně pravdivá. K tomu slouží 4 otázky.

1. Je to pravda? (je tato stresující, negativní myšlenka pravdivá?)
2. Je to skutečně, 100% pravda? Jak to mohu vědět se stoprocentní jistotou?
3. Jak se cítím, když této myšlence věřím?
4. Jak bych se cítil/a, kdybych na to nemyslel/a?
5. Původní myšlenku obraťte o 180 stupňů, pak si řekněte, že tato nová verze může být pravdivější než ta původní.

Příklad z praxe maminky 3 dětí

Negativní myšlenka: NEZVLÁDÁM TO

1. Je to pravda? ANO
2. Je to se stoprocentní jistotou pravda? NO, NEVÍM, URČITĚ JESTLI MOJE "NORMY PRO DOBROU MATKU JSOU SPRÁVNÉ"

3. *Jak se cítím, když této myšlence "NEZVLÁDÁM TO" věřím?* DEPRESIVNĚ, ÚZKOSTNĚ, FRUSTROVANĚ
4. *Jak bych se cítila, kdybych na to nemyslela?* ULEVILO BY SE MI A BYLA BYCH MNOHEM KLIDNĚJŠÍ. PRAVDĚPODOBNĚ BYCH SI VÍC UŽÍVALA SVÉ DĚTI A NEDĚLALA BYCH SI STAROSTI S TÍM, ŽE NEZVLÁDÁM VŠECHNY ÚKOLY ZE SVÉHO SEZNAMU.
5. *Původní myšlenku obraťte o 180 stupňů, pak si řekněte, že tato nová verze může být pravdivější než ta původní.* JÁ TO ZVLÁDNU. JSEM JAKO VŠECHNY OSTATNÍ MAMINKY, KTERÉ PROSTĚ DĚLAJÍ TO NEJLEPŠÍ, CO DOKÁŽOU.