MindShift

Jak pokonać negatywne myślenie i odzyskać pewność siebie?

Twój zestaw narzędzi do budowania poczucia własnej wartości

www.mindshiftstudio.pl | © 2022 MINDSHIFT

WITAJ!

Bardzo się cieszymy, że dotarł do Ciebie ten poradnik. Szczególnie jeśli zmagasz się z niską samooceną. W dzisiejszych czasach, dotyczy to większości z nas...

Poczucie własnej wartości jest niesamowicie ważne. Wpływa ono na proces podejmowania decyzji, relacje, zdrowie emocjonalne i ogólne samopoczucie. Niska samoocena może przyczyniać się lub być objawem zaburzeń zdrowia psychicznego, w tym lęku i depresji.

Niestety wielu z nas wierzy, że samoocenę i pewność siebie tworzą rzeczy z naszego świata zewnętrznego - sukcesy w życiu zawodowym i prywatnym, status, majątek...Często słyszymy od klientów, że rozpad związku zniszczył ich poczucie własnej wartości lub, że brak awansu w pracy, czy nieudany projekt, zrujnował ich pewność siebie.

Tymczasem, Twoja pewność siebie i poczucie własnej wartości są tworzone wewnętrznie. Tworzą go w dużej mierze **MYŚLI**, które często nie są przez nas kwestionowane, a w większości przypadków, są **nieprzydatne i nie do końca prawdziwe.**
Aby zwiększyć poczucie własnej wartości, należy zrozumieć wpływ myśli na nasze uczucia i zachowania, zacząć je umiejętnie kwestionować i zmieniać na te bardziej prawdopodobne i rzeczywiste.

W tym właśnie pomoże Ci ten poradnik.

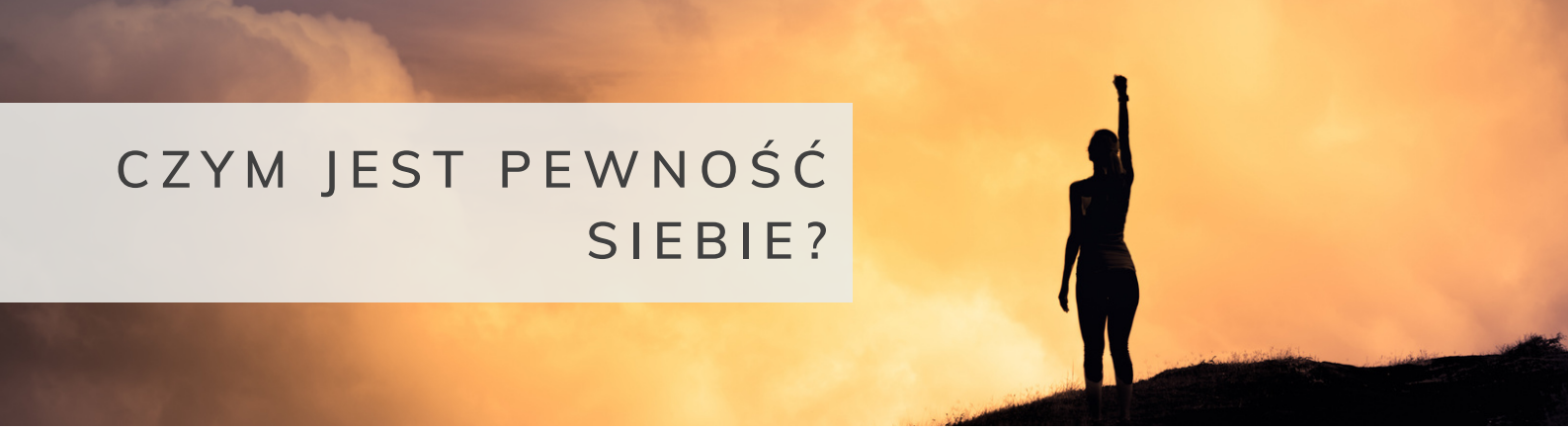
Dziękujemy za zaufanie!

Założycielki MindShift Studio

Dominika & Arleta

SPIS TREŚCI

- CZYM JEST PEWNOŚĆ SIEBIE I DLACZEGO WARTO O NIĄ DBAĆ?
- SPRAWDŹ POZIOM SWOJEJ SAMOOCENY
- O MYŚLACH AUTOMATYCZNYCH
- KWESTIONOWANIE MYŚLI AUTOMATYCZNYCH
- ZMIANA MYŚLI AUTOMATYCZNYCH
- ROLA SAMOWSPÓŁCZUCIA
- INNE STRATEGIE WSPIERAJĄCE ZDROWY POZIOM SAMOOCENY



CZYM JEST PEWNOŚĆ SIEBIE?

Pewność siebie to stan umysłu, który wynika z poczucia własnej wartości, akceptacji i wiary w moc sprawczą. Uważa się, że różne czynniki wpływają na naszą samoocenę:

- Genetyka
- Osobowość
- Doświadczenia życiowe
- Wiek
- Zdrowie
- Okoliczności społeczne
- Myśli
- Reakcje innych
- Porównywanie siebie z innymi

Warto zwrócić jednak uwagę na to, że samoocena nie jest czymś niezmiennym. Jest plastyczna i mierzalna, co oznacza, że możemy ją testować i ulepszać.

Dlaczego pewność siebie jest ważna?

Poczucie własnej wartości odgrywa znaczącą rolę w motywacji, gotowości do podejmowania nowych wyzwań czy budowaniu relacji. Zbyt niska samoocena może sprawiać, że będziesz odczuwać zwiększone przygnębienie i bezsilność. To z kolei może prowadzić do dokonywania złych wyborów, wchodzenia w toksyczne relacje lub niewykorzystania w pełni swojego potencjału. Z drugiej strony, pewność siebie na skrajnie wysokim poziomie, może z pewnością zniechęcać innych i prowadzić do popsucia relacji.

Niska samoocena może utrudniać odniesienie sukcesu w szkole lub pracy, ponieważ przestajemy wierzyć, że sukces leży w naszych rękach! Dlatego też posiadanie zdrowego poziomu poczucia własnej wartości, może pomóc Ci w osiąganiu życiowych celów. Wyższa pewność siebie pozwoli Ci nawigować swoim życiem z pozytywną, asertywną postawą i wiarą, że możesz osiągnąć swoje cele.

Cztery kluczowe cechy zdrowej samooceny to:

- Świadomość swoich umiejętności
- Umiejętność utrzymywania zdrowych relacji
- Realistyczne i adekwatne oczekiwania osobiste
- Zrozumienie własnych potrzeb i umiejętność ich wyrażania

ĆWICZENIE 1:

POZNAJ SWOJE MOCNE STRONY

Czy wiesz, co jest Twoim atutem? Jakie są Twoje pozytywne cechy? Co powinnaś/ powinieneś w sobie wzmacniać? Na te pytania odpowiada koncepcja mocnych stron charakteru. W tym ćwiczeniu postaraj się zidentyfikować swoje mocne strony przywołując 3 różne wydarzenia z Twojego życia (jeśli potrzebujesz pomocy w nazwaniu swoich talentów, znajdziesz listę mocnych stron na następnej stronie).

Sytuacja	Jaki talent Ci pomógł?	Jakie umiejętności i wiedzę wykorzystałeś/aś?	Co Ci jeszcze pomogło?	Jak możesz wykorzystać ten talent, umiejętności i wiedzę ?
którą uważasz za sukces				
w której nie wiedziałeś/aś ale sobie poradziłeś/aś				
w której coś poszło nie tak jak chciałeś/aś, ale się otrząsnąłeś/aś z tego				

Chcesz poznać się lepiej i zrozumieć swoje talenty? Wypełnij darmowy test, klikając na poniższy link (potrzebujesz około 15 min).
http://mindshiftstudio.pro.viasurvey.org

LISTA MOCNYCH STRON WG CHRISTOPHERA PETERSONA I MARTINA SELIGMANA

CIEKAWOŚĆ

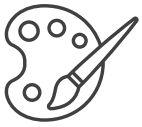
DUCHOWOŚĆ

POCZUCIE HUMORU

ODWAGA

INTELIGENCJA

OPTYMIZM



KREATYWNOŚĆ

PASJA DO WIEDZY

PODZIW DLA PIĘKNA

PRACOWITOŚĆ

PRZYNALEŻNOŚĆ

PRZYWÓDZTWO

ROZTROPNOŚĆ

ROZSĄDEK

UCZCIWOŚĆ

SAMOKONTROLA

SKROMNOŚĆ

ENTUZJAZM

ŻYCZLIWOŚĆ

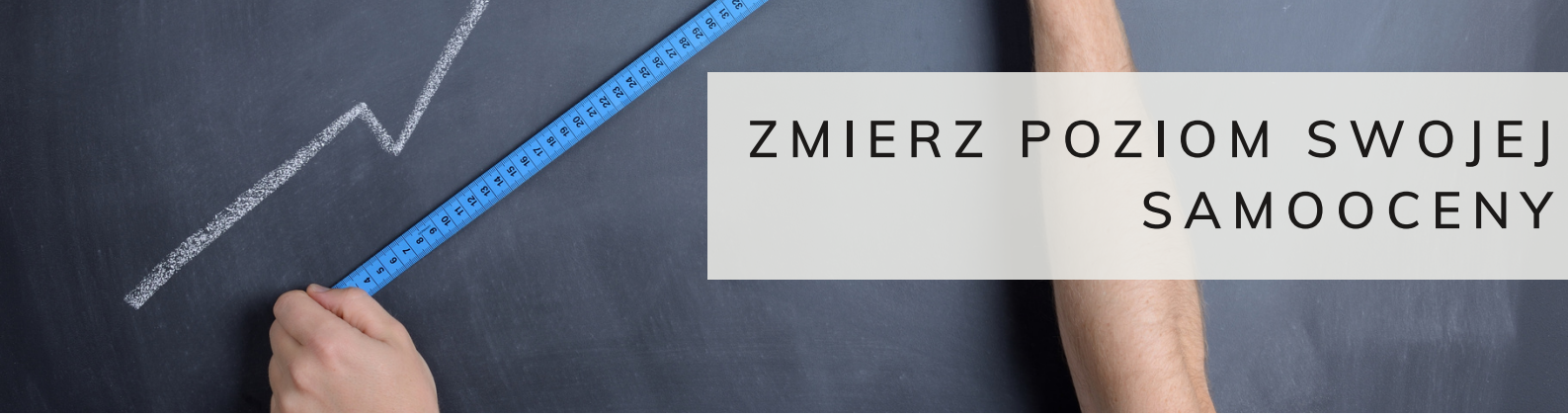
ZDOLNOŚĆ DO KOCHANIA

WDZIĘCZNOŚĆ

AUTENTYCZNOŚĆ

UMIEJĘTNOŚĆ PRZEBACZANIA

SZEROKIE HORYZONTY UMYSŁOWE



ZMIERZ POZIOM SWOJEJ SAMOOCENY

Niska samoocena może przejawiać się na różne sposoby. Jeśli masz niską samoocenę możesz:

- możesz wierzyć, że inni są lepsi od Ciebie
- możesz mieć trudności z wyrażaniem swoich potrzeb
- możesz skupiać się na swoich słabościach
- możesz często doświadczać lęku, niepokoju, zwątpienia
- możesz mieć negatywne nastawienie do życia i czuć brak nad nim kontroli
- możesz mieć problemy z zaakceptowaniem pozytywnej opinii i/lub po prostu w nią nie wierzyć
- możesz mieć problem z odmową i ustaleniem granic
- możesz stawiać potrzeby innych ludzi przed własnymi.

Oznaki zbyt wysokiej samooceny:
Zbyt wysoka samoocena jest często błędnie określana jako narcyzm. Istnieją jednak pewne wyraźne cechy, które odróżniają te pojęcia. Osoby z cechami narcystycznymi mogą wydawać się pewni siebie, ale ich samoocena jest niestabilna i stale zmienia się w zależności od danej sytuacji.
Osoba ze zbyt wysoką samooceną:

- może skupiać się na tym, żeby zawsze mieć rację.
- może wierzyć, że nie może nikogo zawieść.
- może wierzyć, że jest bardziej wykwalifikowana lub lepsza od innych.
- może w sposób nachalny wyrażać swoje wspaniałe pomysły.
- może rażąco przeceniać swoje umiejętności i zdolności.

Zdrowy poziom samooceny:
Istnieje kilka prostych sposobów na zbadanie, czy masz zdrowy poziom samooceny. Jeśli Twoja samoocena jest na zdrowym poziomie:

- wierzysz, że jesteś na równym poziomie z innymi- ani lepszy, ani gorszy
- nie rozpamiętujesz negatywnych doświadczeń z przeszłości
- wyrażasz swoje potrzeby
- czujesz się pewny/a siebie
- masz pozytywne nastawienie do życia
- potrafisz być asertywny/a
- znasz swoje mocne i słabe strony (i akceptujesz je)

ĆWICZENIE 2:

ZMIERZ SWOJA PEWNOŚĆ SIEBIE

Skala Samooceny SES M. Rosenberga*

Poniżej znajdują się różne stwierdzenia, które odnoszą się do Twoich przekonań o sobie. Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się, bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, otaczając kółkiem jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Postaraj się określić to, co naprawdę sądzisz. Liczą się tylko szczere odpowiedzi.

Skala ocen jest następująca:

1 - zdecydowanie zgadzam się
2 - zgadzam się
3 - nie zgadzam się
4 - zdecydowanie nie zgadzam się

1. Uważam że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu co inni

1	2	3	4

2. Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech.

1	2	3	4

3. Ogólnie biorąc jestem skłonny(a) sądzić, że nie wiedzie mi się.

1	2	3	4

4. Potrafię robić różne rzeczy tak dobrze, jak większość innych ludzi.

1	2	3	4

5. Uważam, że nie mam wielu powodów, aby być z siebie dumn(ą)ym.

1	2	3	4

6. Lubię siebie.

1	2	3	4

7. Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolona/y.

1	2	3	4

8. Chciał(a)bym mieć więcej szacunku dla samego siebie.

1	2	3	4

9. Czasami czuję się bezużyteczna/y.

1	2	3	4

10. Niekiedy uważam, że jestem do niczego.

1	2	3	4

Podlicz wynik (od 10 do 40 punktów). Niższe wyniki wskazują na wyższą samoocenę. Innymi słowy, wyższe wyniki wskazują na silne poczucie niskiej samooceny.

Czy wynik Cię zaskoczył?

**The Morris Rosenberg Foundation c/o Dept. Of Sociology University of Maryland 2112 Art/Soc Building College Park, MD 20742-1315*

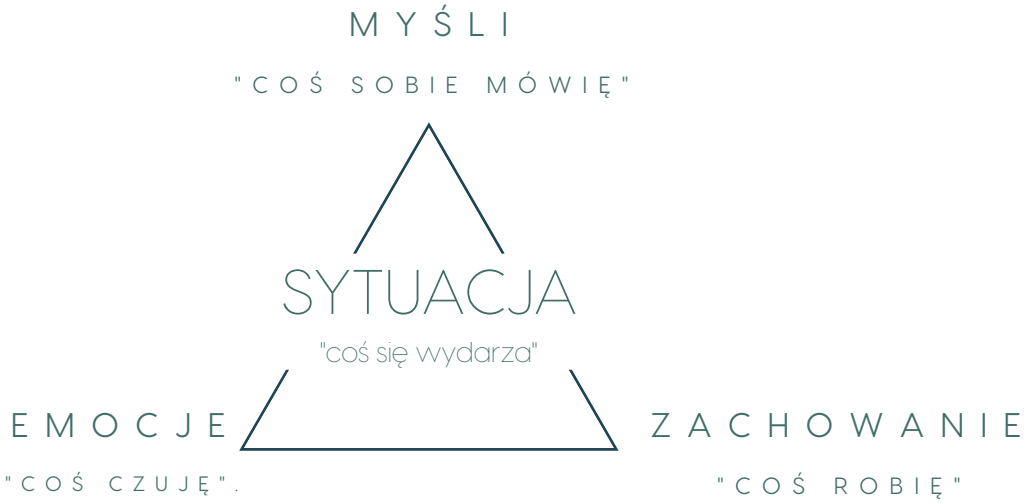
O MYŚLACH AUTOMATYCZNYCH

Co wpływa na nasze myśli i przekonania - kilka słów o myślach automatycznych.

Czasami nasze negatywne myśli o sobie są rażąco oczywiste. Jedni nie lubią swojej skóry, inni ramion lub jeszcze inni są przekonani, że nie są wystarczająco inteligentni. Czasami jednak, nasze negatywne myśli mogą być bardziej podstępne. Mimo tego, iż logiczne myślenie podpowiada nam, że nikt nie jest doskonały i że jesteśmy dobrymi, wartościowymi ludźmi, często **NADAL** czujemy się niespokojni i zmartwieni.

Dlaczego tak się dzieje? Otóż Twój mózg jest jak komputer - zaprogramowany przez całą masę przypadkowych osób i wydarzeń (rodzice, przyjaciele, dzieciństwo, społeczeństwo, media). Wszystko to wpływa na myśli, które wpływają na nasze emocje i w konsekwencji na zachowanie.

TRÓJKĄT POZNAWCZY



Spędźmy więc trochę czasu na identyfikowaniu naszych myśli i emocji. Niektóre uczucia/ emocje mogą wydawać się przewidywalne w pewnych sytuacjach, ale inne mogą być niezrozumiałe. Czasami doświadczamy intensywnych, nieproporcjonalnych do danej sytuacji emocji zupełnie nieoczekiwanie. **Kluczem do zrozumienia emocji/ uczuć jest identyfikacja myśli związana z daną emocją.**

Myśli wpływają na to jak doświadczamy świat wokół nas, w tym na nasze przeżycia emocjonalne. W tym e-booku będziemy odnosić się do tych myśli, jako **„myśli automatyczne”.** Myśli automatyczne to myśli, które pojawiają się w naszych umysłach przez cały dzień. Często jesteśmy całkowicie nieświadomi tych myśli, ale przy odrobinie instrukcji i praktyki możesz nauczyć się je łatwo identyfikować, a w rezultacie lepiej radzić sobie z nastrojem i zachowaniem.

Nasze umysły to maszyny przetwarzające myśli, tworzące i analizujące nawet 60 000 pomysłów w ciągu jednego dnia. Większość przychodzi i odchodzi. Mózg jest całkiem dobry w filtrowaniu tego, co uważa za nieistotne informacje i skupianiu się na tym, co wydaje się najbardziej istotne. Czyni to, skupiając się na pewnych aspektach sytuacji, a następnie przypisując im jakieś znaczenie, co skutkuje naszymi przemyśleniami i opiniami.

Ten proces działa dobrze przez większość czasu, ale czasami skupiamy się na mniej ważnych fragmentach informacji, odrzucając te bardziej istotne. Automatyczne myśli mogą potencjalnie wywoływać intensywne negatywne emocje. Zwykle jesteśmy bardziej świadomi samych emocji niż myśli, które je wywołują. Jednak w większości przypadków to automatyczne myśli odgrywają największą rolę w określaniu tego, jak się czujemy, a nie sama sytuacja. Wyłapywanie myśli automatycznych pozwala nam lepiej zrozumieć i radzić sobie z naszymi emocjami, modulując je, zanim staną się zbyt intensywne lub przytłaczające.

Weźmy następujące przykłady, używając tej samej sytuacji:

Ania dostała roczną ocenę pracownika, w której 90% opinii było pozytywnych, a 10% negatywnych. Ania skupiła się na tych 10% i jej myśli automatyczne brzmiały:

- Znowu coś jest nie tak
- Zawsze się czepiają
- Nie wiedzą o czym mówią
- Nie ma sensu się starać w tej firmie

Te myśli spowodowały, że Ania poczuła smutek i złość i na następny dzień, robiła w pracy dużo mniej niż zwykle, mniej się starała i mniej jej na tej pracy zależało. Nie chciało się jej już pracować nad prezentacją, którą mogła wygłosić w następnym miesiącu.

Z drugiej strony Marta otrzymała dokładnie taką samą informację zwrotną. Myśli automatyczne Marty brzmiały:

- Miło to słyszeć
- Jestem w tym naprawdę dobra
- Fajnie, że to dostrzegli
- Lubię to co robię

Takie myśli automatyczne z kolei spowodowały, że Marta przez resztę dnia była w dobrym nastroju. W pracy postanowiła poświęcić trochę więcej czasu na prezentacji, którą mogła wygłosić w przyszłym miesiącu.

W tych przykładach nie było żadnej różnicy w informacjach przekazanych tym osobom, ale była znacząca różnica w tym, jak się później czuli (emocje) i co w rezultacie zrobili (zachowanie). Kluczem do zrozumienia tych różnych reakcji jest zbadanie ich automatycznych myśli o sytuacji. Ania pomyślała: ‘’Znowu coś jest nie tak’’,’’Zawsze się czepiają’’, ‘’Nie wiedzą o czym mówią’’, ‘’Nie ma sensu się starać w tej firmie’’. Ania prawdopodobnie miała wiele innych myśli podczas spotkania z szefem, ale to są te, które jej umysł uznał za najważniejsze, w wyniku czego poczuła się smutna, zła i zdecydowała, że nie warto starać się i robić tyle co do tej pory, rezygnując z wygłoszenia prezentacji.

I odwrotnie, Marta miała myśli: „Miło to słyszeć’’, ‘’Jestem w tym naprawdę dobra’’, ‘’Fajnie, że to dostrzegli’’, ‘’Lubię to co robię’’. Te myśli pozwoliły jej odczuwać więcej pozytywnych emocji w ciągu dnia i, co ważne, zmotywować ją do większej skuteczności. Powyższe przykłady podkreślają, w jaki sposób myśli wpływają na nasz nastrój i zachowanie.

Identyfikacja automatycznych myśli jest początkowo trudna, ale szybko się przyzwyczaisz. Kluczem do identyfikacji automatycznych myśli jest zatrzymanie się i sprecyzowanie tego, co przychodzi Ci na myśl, kiedy pojawia się dana emocja.

Przykład:
Tomek zobaczył w mediach społecznościowych, że jeden z jego przyjaciół, Sebastian, miał spotkanie z kilkoma przyjaciółmi i nie zaprosił go. Od razu poczuł ucisk w żołądku i zidentyfikował tę emocję jako smutek. W tym momencie zadał sobie pytanie: „Co dzieje się w mojej głowie?" Był w stanie zidentyfikować następujące myśli:

1. Sebastian tak naprawdę mnie nie lubi.
2. Nigdy nie jestem na nic zapraszany.
3. Nikt mnie tak naprawdę nie lubi.

Biorąc pod uwagę ekstremalną naturę tych myśli, głębokie uczucie smutku jest całkiem zrozumiałe. Jednak pisząc swoje rzeczywiste myśli, Tomek był w stanie przetworzyć je inaczej i zobaczyć, jak ekstremalne one w są rzeczywistości. Chociaż wierzył, że są one prawdziwe na jednym poziomie, zidentyfikowanie i zapisanie jego myśli pomogło mu zrozumieć, skąd pochodzą jego emocje. Ćwiczenie to pomogło mu również dostrzec, że robi dość ogólne założenia, które w rzeczywistości odbiegają od prawdy. Potem poczuł się trochę lepiej i część jego smutku ustąpiła.

KWESTOWANIE MYŚLI AUTOMATYCZNYCH

Kwestionowanie swoich myśli i przekonań jest jedną z najważniejszych rzeczy, które możesz zrobić. Jeśli myśl Ci nie służy i powoduje niepożądane skutki w Twoim życiu, czas się z nią rozstać...

Pomocne w tym będzie rozważenie alternatyw - tak zwana restrukturyzacja poznawcza.

Restrukturyzacja poznawcza to popularne narzędzie wykorzystywane w terapii poznawczo-behawioralnej. Opiera się na następujących założeniach teoretycznych:

- sposób, w jaki ludzie kształtują poznawczo swoje doświadczenia, wywiera fundamentalny wpływ na ich samopoczucie i działanie, a także na fizyczne reakcje, które mają. Innymi słowy, nasza reakcja na dane wydarzenie zależy głównie od tego jak je postrzegamy, cenimy i interpretujemy

- możesz identyfikować myśli ludzi za pomocą metod takich jak wywiady, kwestionariusze i deklaracje. Wiele z tych myśli jest świadomych, podczas gdy inne są przedświadome. Jednakże, osoba ma do nich dostęp

- modyfikowanie myśli ludzi jest możliwe. W rzeczywistości służy ono do osiągnięcia zmian terapeutycznych.

> Nasze życie jest takim,
> jakim uczyniły je nasze myśli.
>
> *Marek Aureliusz*

ĆWICZENIE 3:

PRACA Z NEGATYWNYMI MYŚLAMI

Odpowiedz na te pytania, aby stać się bardziej świadoma/y swoich myśli.

1. Negatywna lub niepomocna myśl:
.....

2. Czy ta myśl jest prawdą?
.....

3.Ta myśl powoduje, że czuję się:
.....

4. Ta myśl powoduje, że chcę:
.....

5.Dowód za i przeciw tej myśli, to:
.....
.....

6.Jaką radę dałabyś /dałbyś bliskiemu, gdyby przyszedł z takim samym problemem?
.....
.....
.....

7. Bardziej pomocną myślą byłoby:
.....
.....
.....

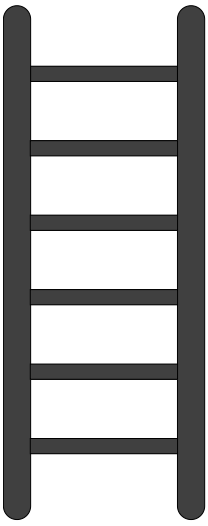
ZMIANA MYŚLI AUTOMATYCZNYCH

Największym odkryciem mojego pokolenia jest to, że ludzie mogą zmienić swoje życie poprzez zmianę nastawienia umysłu.

William James (1842-1910, uważany za ojca amerykańskiej psychologii)

Powodem, dla którego Twój mózg wciąż oferuje Ci te negatywne myśli jest to, że są to myśli, które Twój mózg praktykował najczęściej.
Twój mózg jest stale niesamowicie zajęty! Aby podołać swoim codziennym obowiązkom musi efektywnie zarządzać energią. Musi pracować wydajnie. Oznacza to, że zawsze będzie oferował w pierwszym rzędzie myśli, które są dla niego najszybsze i najłatwiejsze. Te z najsilniejszymi ścieżkami neuronowymi.
Aby stworzyć NOWE myśli automatyczne musisz wielokrotnie ćwiczyć NOWE sposoby myślenia. W ten właśnie sposób, wzmocnisz ich ścieżki neuronowe.

Kluczem do zmiany samokrytycznych myśli nie jest przejście prosto od negatywnych do pozytywnych. Najpierw przechodzimy od negatywnej myśli do neutralnej. Dopiero z neutralnej myśli przechodzimy na pozytywną.



Pozytywna myśl

↑

Neutralna myśl

↑

Negatywna myśl

Neutralne myśli to myśli, w które naprawdę
możesz uwierzyć.
Na przykład:

Negatywna myśl:
Ludzie zawsze wolą innych ode mnie
Myśl, w którą chciałbyś uwierzyć, myśl pozytywna:
Jestem wystarczająco dobry takim, jakim jestem
Myśl neutralna:
Niektórzy ludzie lubią mnie i chcą ze mną spędzać czas, inni nie.

ĆWICZENIE 4:

DRABINA MYŚLI

Wypisz 3 myśli negatywne, pozytywna myśl docelowa oraz myśl neutralna.

Pamiętaj, że musisz wierzyć neutralnej myśli. W przeciwnym razie, nie do końca będzie ona przydatna.

MYŚL NEGATYWNA

1.

2.

3.

POZYTYWNA MYŚL DOCELOWA

1.

2.

3.

MYŚL NEUTRALNA

1.

2.

3.

Kiedy już wymyślisz neutralne myśli, w które wierzysz – czas zacząć je ćwiczyć!
*To znaczy - **MYŚLEĆ** o nich celowo i codziennie to ćwiczyć:*
a) zapisz je na karteczkach samoprzylepnych w swoim pokoju
b) powtarzaj je sobie podczas drogi do pracy, mycia zębów
c) zapisz je w swoim dzienniku

SAMOWSPÓŁCZUCIE

Samowspółczucie (*self-compassion*) to konstrukt naukowy, zaczerpnięty z filozofii buddyjskiej i wprowadzony do psychologii akademickiej przez dr Kristin Neff. Koncepcja ta podkreśla traktowanie siebie z podobną życzliwością i wyrozumiałością, z jaką traktujemy najbliższych przyjaciół, szczególnie w obliczu życiowych trudności, porażek czy popełnianych błędów. Często mamy zupełnie inne standardy traktowania siebie i innych. U znaczącej większości z nas wypadają one na niekorzyść dla nas samych. Samych siebie traktujemy dużo gorzej niż innych wtedy, gdy popełnimy jakiś błąd albo doświadczamy czegoś trudnego. Często jesteśmy wtedy dla siebie surowymi sędziami i trudniej nam skierować do siebie współczucie i życzliwość, jakie mamy w podobnych sytuacjach dla innych.

> ***Zamiast bezlitośnie osądzać i krytykować siebie za różne niedociągnięcia, współczucie dla samego siebie oznacza, że w obliczu osobistych błędów jesteś uprzejmy i wyrozumiały – w końcu kto powiedział, że masz być doskonały?***
>
> *dr Kristin Neff*

Popełnianie błędów jest naturalne, tak samo jak naturalne i oczywiste jest to, że będziemy doświadczać w życiu trudności, wyzwań i strat. Samowspółczucie może nam pomóc w lepszym radzeniu sobie z nimi i w nauczeniu nas jak odnosić się do siebie z troską i wsparciem, wtedy kiedy te trudności się pojawiają. Dodatkowo, samowspółczucie niesie ze sobą inne korzyści. Badania pokazują, że osoby o wysokim poziomie samowspółczucia odczuwają wyższy poziom szczęścia, satysfakcji i zadowolenia z życia; są bardziej pewne siebie, mają bardziej stabilne poczucie własnej wartości, prowadzą zdrowszy tryb życia.

Wyższy poziom samowspółczucia wiąże się też z niższym poziomem lęku, mniejszym perfekcjonizmem, większą odpornością psychiczną, lepszym radzeniem sobie ze stresem i rzadszym występowaniem epizodów depresyjnych.

Dzięki samowspółczuciu, krok po kroku, stajemy się swoim wewnętrznym przyjacielem zamiast wewnętrznym wrogiem. Praktykując samowspółczucie, możesz nauczyć się odnosić do siebie w taki sposób, w jaki odnosisz się do swoich najlepszych przyjaciół i bliskich, szczególnie wtedy, kiedy popełnisz jakiś błąd, doświadczysz porażki albo trudnych wydarzeń i emocji.

ĆWICZENIE 5:

PRAKTYKA SAMOWSPÓŁCZUCIA

Odpowiedz (szczerze) na poniższe pytania:

1. Przypomnij sobie sytuację, w której coś Ci się nie udało – popełniłaś/ eś jakiś błąd albo doświadczyłaś/eś niepowodzenia.
.....

2. Co do siebie mówisz w takiej sytuacji? Jakich używasz słów? Jakie wykonujesz gesty?
.....

3. A teraz pomyśl o osobie, którą kochasz najbardziej na świecie. To może być Twój partner/ partnerka, przyjaciel/ przyjaciółka, dziecko albo ukochany zwierzak.
.....

4. Wyobraź sobie, że ta osoba doświadcza teraz jakiś trudności, np. doświadczyła niepowodzenia w pracy albo straty.
.....

5. W jaki sposób ją traktujesz? Co do niej mówisz? Jakich używasz słów? Jakie wykonujesz gesty? Jaki masz ton głosu?
.....
.....

6. Zauważ teraz, w jaki sposób traktujesz siebie w sytuacji porażki albo innych trudności, a w jaki sposób traktujesz osobę, na której Ci zależy i, która jest dla Ciebie ważna.
.....
.....

7. Wróć teraz do siebie i tej sytuacji, którą przywołałaś/ eś na początku tego ćwiczenia. Możesz nawet zamknąć na chwilę oczy. Przywołaj obraz siebie w tamtej sytuacji i spróbuj tym razem potraktować siebie tak, jak traktujesz w podobnych sytuacjach osoby, które kochasz. Co tym razem powiesz do siebie? Jakiego użyjesz tonu głosu? Jakie gesty wykonasz?
.....
.....
.....

ĆWICZENIE 6:

PRAKTYKA SAMODOCENIANIA

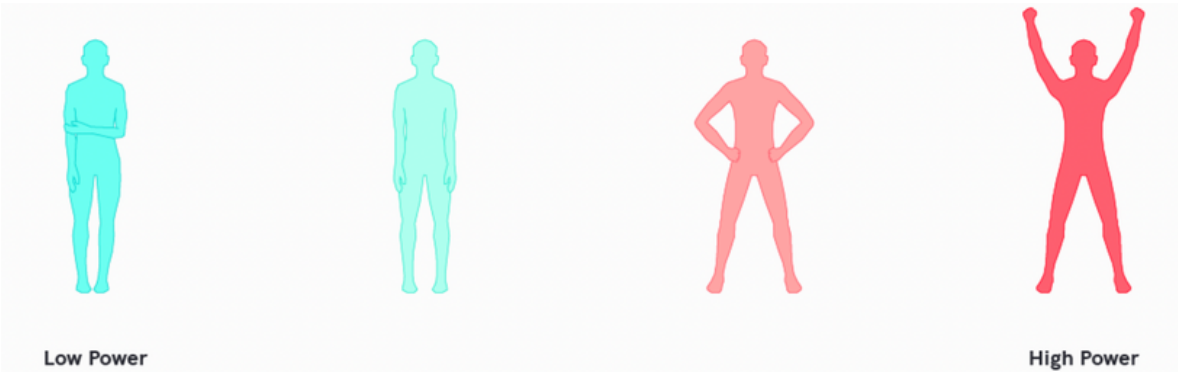
To, że jesteśmy dla siebie bardziej surowi, niż dla naszych bliskich nie jest jedyną rzeczą, nad którą dobrze będzie popracować. Dodatkowo, wiele z nas ma tendencję do umniejszania swoim osiągnięciom!

Często mówiąc o naszych sukcesach, wręcz się usprawiedliwiamy!
Ta tendencja nam nie służy i warto nad nią popracować. Przez następne 30 dni zapisz coś, z czego jesteś dumny – każdego dnia. Nie musi to być coś, co zrobiłaś/ eś tego dnia – może to być ukończenie studiów, przyjęcie które zorganizowałaś/eś dla swojego dziecka, świąteczny obiad itd.

1.	11.	21.
2.	12.	22.
3.	13.	23.
4.	14.	24.
5.	15.	25.
6.	16.	26.
7.	17.	27.
8.	18.	28.
9.	19.	29.
10.	20.	30.

DODATKOWE ĆWICZENIA

W sytuacjach stresujących, wynikających na przykład z braku pewności siebie (wystąpienie publiczne, prezentacja) - próba uspokojenia się poprzez mówienie sobie *"Nie denerwuj się", "Wyluzuj"* itd. może być mało efektywna.
Zamiast próbować na siłę przekonać mózg, poproś o pomoc swoje ciało... Układ nerwowy obejmuje mózg, ale także wszystkie połączenia mózg-ciało i odwrotnie (ciało również wysyła informacje do mózgu). Jeśli więc potrzebujesz się szybko uspokoić, zrób coś, co wyśle takie właśnie sygnały do mózgu!



Niski testosteron
Wysoki kortyzol

Wysoki testosteron
Niski kortyzol

Zastosuj pozycję mocy

Badania naukowe wykazały, że postawa ciała oraz mimika, wpływają na emocje i samopoczucie. Okazuje się,, że jeśli staniemy na przynajmniej dwie minuty w „pozycji mocy”, czyli z prostym kręgosłupem, trzymając ręce na biodrach, we krwi zwiększy się poziom testosteronu, a obniży hormonu stresu – kortyzolu. W praktyce łatwiej nam będzie zaznaczyć swoje granice, wyrazić zdanie i odmówić, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Więcej na ten temat: Amy Cuddy - More confidence in 2 minutes

https://www.youtube.com/watch?v=r7dWsJ-mEyI

Miejsce na notatki i przemyślenia

Potrzebujesz więcej informacji i narzędzi?

- Obserwuj nas na Instagramie @mindshift_pl
- Napisz do nas info@mindshiftstudio.pl
- Zapoznaj się z ofert naszych kursów na www.mindshiftstudio.pl/sklep

Do zobaczenia!

Źródła:

Choi, Y., Choi, S.H., Yun, J.Y., Lim, J.A., Kwon, Y., Lee, H.Y., & Jang, J.H. (2019). The relationship between levels of self-esteem and the development of depression in young adults with mild depressive symptoms. Medicine (Baltimore), 98(42):e17518. doi: 10.1097/MD.0000000000017518.

Cramer, E. M., Hayeon Song, & Dren, A.M..(2016). “Social Comparison on Facebook: Motivation, Affective Consequences, Self-Esteem, and Facebook Fatigue.” Computers in human behavior 64 (2016): 739–746.

Cuddy, A., J.C., Caroline, A., Wilmuth, & Carney, D.R. (2012). "The Benefit of Power Posing Before a High-Stakes Social Evaluation." Harvard Business School Working Paper, No. 13-027.

Jantz, G. L. (2016). The Power of Positive Self-Talk. Retrieved from: https://www.psychologytoday.com/us/blog/hope-relationships/201605/the-power-positive-self-talk

Neff, K. D. & Germer, C. K (2018). The Mindful Self-Compassion workbook: A proven way to accept yourself, find inner strength, and thrive. New York: Guilford Press.

RAEVUORI, ANU et al. (2007).“Genetic and Environmental Factors Affecting Self-Esteem from Age 14 to 17: a Longitudinal Study of Finnish Twins.” Psychological medicine 37(11). 1625–1633. Web.

von Soest, T., Wagner, J., Hansen, T., Gerstorf, D.(2018). Self-esteem across the second half of life: The role of socioeconomic status, physical health, social relationships, and personality factors. Journal of Personality and Social Psychology. 114(6):945-958. doi:10.1037/pspp0000123

Rosenberg, M. (1979). Conceiving the Self. New York: Basic Books.