

Manuel Osmann

TRENING ZDROWEGO MYŚLENIA

7 skutecznych technik
terapii poznawczo-behawioralnej,
które zmieniają myśli, emocje i nawyki

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

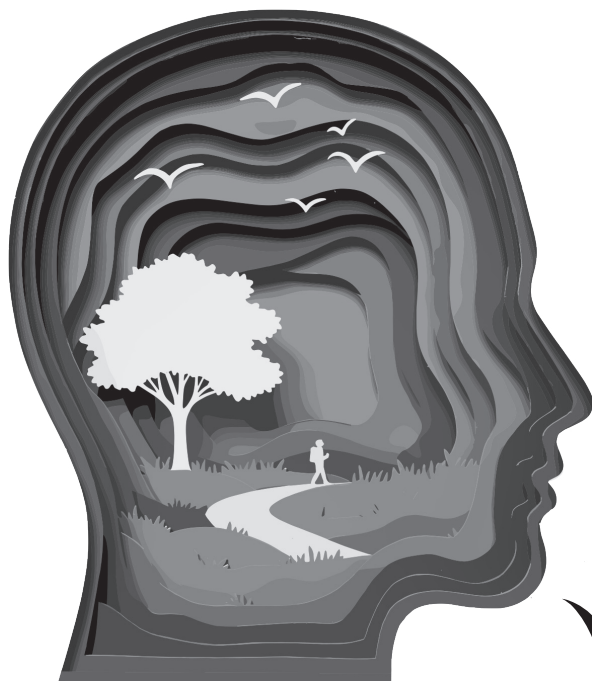


TRENING ZDROWEGO MYŚLENIA

Manuel Osmann

TRENING ZDROWEGO MYŚLENIA

7 skutecznych technik
terapii poznawczo-behawioralnej,
które zmieniają myśli, emocje i nawyki



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Dagmara Magryta

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-096-5

Tytuł oryginału: *Kognitive Verhaltenstherapie Toolbox: Die 7 mächtigsten Werkzeuge zur effektiven Selbsthilfe im Alltag - Bei Ängsten, Sorgen, Depressionen und Persönlichkeitsstörungen – inkl. Workbook & Übungen*

Copyright © 2024
First published in Germany by Edition Lunerion

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Opanuj swoje myślenie. Moc terapii poznawczo-behawioralnej	7
Podstawy terapii poznawczo-behawioralnej	11
Zrozumienie modelu poznawczego	33
Obszary zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej . . .	42
Narzędzie 1. Uzyskaj jasność – zidentyfikuj dysfunkcyjne wzorce poznawcze	45
Rozpoznawanie dysfunkcyjnych myśli	45
Zestaw narzędzi do identyfikacji negatywnych wzorców myślenia	57
Narzędzie 2. Restrukturyzacja poznawcza	75
Ponowna ocena myśli	76
Strategie zmiany negatywnych wzorców myślenia	84
Narzędzie 3. Nawiąż życzliwy dialog z samym sobą . . .	95
Podstawy komunikacji intrapersonalnej	95
Konsekwencje negatywnej komunikacji wewnętrznej	102
Wykorzystaj moc komunikacji intrapersonalnej poprzez autoafirmacje i afirmacje	114
Uważność w obchodzeniu się z samym sobą	126

Narzędzie 4. Odżywcze relacje interpersonalne	137
Znaczenie relacji społecznych dla zdrowia psychicznego . . .	137
Budowanie i utrzymywanie wspierających relacji	138
Ulepsz strategię komunikacji	146
 Narzędzie 5. Profesjonalna pomoc jako zasób	 161
Kiedy szukać profesjonalnej pomocy?	161
Efektywna współpraca z profesjonalistami	167
 Narzędzie 6. Ćwicz nowe strategie behawioralne	 173
Rozpoznawanie i analizowanie wzorców zachowań	173
Strategie wizualizacji, które prowadzą do sukcesu	181
Wdrażanie zmian behawioralnych krok po kroku	
– przewodnik	184
Skrajny przypadek: przezwyciężenie depresji	190
Pozbywanie się lęków	203
Rejestrowanie i nagradzanie sukcesów	212
 Narzędzie 7. Ustanowienie zrównoważonych	
codziennych nawyków	215
Znaczenie nawyków dla zdrowia psychicznego	215
Rozwój osobistych codziennych nawyków	224
Długoterminowa integracja nawyków	
w codziennym życiu	232

Opanuj swoje myślenie.

Moc terapii poznawczo-behawioralnej

„Na dłuższą metę dusza
barwi się kolorem twoich myśli”.

Marek Aureliusz

Terapia poznawczo-behawioralna (w skrócie CBT od ang. *cognitive-behavioural therapy*) to szczególna forma psychoterapii problemów psychicznych, która ze względu na swoje specyficzne metody różni się od innych koncepcji psychoterapeutycznych, takich jak psychoanaliza. Freudowska psychoanaliza opiera się zazwyczaj na zasadzie przyczynowo-skutkowej:

„W fazie analnej (jedna z faz wczesnego dzieciństwa według Freuda) potrzeby dziecka nie zostały zaspokojone, z czego rozwinęła się patologiczna chciwość w wieku dorosłym” lub „Dziecko, które raz poparzyło się otwartym ogniem, będzie bało się płomieni przez resztę swojego życia”. Freud, *Wstęp do psychoanalizy*, 1938/2010

CBT idzie o krok dalej w swoim podejściu. Weźmy drugi wspomniany przykład: z pewnością poważne oparzenie może być przyczyną zwiększonego strachu przed ogniem (lub ogólnie – przed gorącym). Ale czy to naprawdę ogień nas przeraża, czy też nasze wyobrażenie o tym, co może się wydarzyć – innymi słowy, nasze własne negatywne myśli? Istnieje więc jeszcze jeden krok od ognia do strachu, który robimy w naszych głowach – i to właśnie ten krok oświetla CBT. Dlatego też jej głównym celem jest systematyczna samoobserwacja (fachowy termin: introspekcja), tj. ukierunkowana i systematyczna obserwacja i refleksja nad własnymi myślami w celu pozytywnej zmiany struktury myśli. Zasadniczo CBT zakłada również, że to nie tyle wielkie wydarzenia przeszkadzają ludziom lub odciskają na nich negatywne/szkodliwe wzorce zachowań, ale raczej ich *własne* poglądy na temat tych wydarzeń.

CBT wiąże się zatem ze starożytną szkołą filozoficzną *stoicyzmu*, zgodnie z którą wszystkie emocje są nieodłączne dla ludzi, ale sposób, w jaki myślimy i akceptujemy rzeczy, decyduje o tym, czy czujemy się dobrze czy nie. Stoicy zakładali, że szczęśliwa i niezależna osoba zasadniczo rozpoznaje różnicę między rzeczami, na które może wpływać, a tymi, na które nie ma wpływu. Lub innymi słowy:

„Szczęśliwy jest ten, kto nie zмага się z dotkliwymi lub smutnymi doświadczeniami, ale akceptuje je jako zaistniałe. Stoik znosi zło na świecie, którego i tak nie może poprawić”.
Demandt, 2018

Celem niniejszego przewodnika jest zapoznanie z CBT i wszystkimi jej podstawowymi pojęciami, metodami i potencjałem. Przede wszystkim powinieneś zrozumieć, w jaki sposób kognitywna terapia poznawczo-behawioralna może pomóc w leczeniu objawów psychicznych i zapewnić długoterminową poprawę stanu psychicznego.

Dlatego też, oprócz teoretycznych stwierdzeń i wyjaśnień, niniejsza książka skupi się na praktycznych ćwiczeniach, dzięki czemu po jej przeczytaniu zrozumiesz nie tylko, jak działa model poznawczy, ale także jak możesz radzić sobie z negatywnymi i uciążliwymi przekonaniami, aby nie miały one już negatywnego wpływu na twój stan zdrowia. Zawsze skupiamy się na tobie – ponieważ masz moc i potencjał, aby sobie pomóc. Aktywowanie tego potencjału i zapewnienie ci praktycznych, codziennych narzędzi jest głównym celem tego przewodnika. Zaprojektowana, aby dać ci nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne umiejętności, książka ta przedstawia siedem potężnych narzędzi, których możesz użyć natychmiast, aby zacząć pozytywnie wpływać na swoje myśli, uczucia i zachowanie. Od technik radzenia sobie z lękiem i depresją po strategię zwiększania poczucia własnej wartości i odporności, ten zestaw narzędzi został zaprojektowany tak, aby był łatwy do zrozumienia i natychmiastowego wdrożenia, co otwiera drzwi do jednej z najskuteczniejszych form terapii we współczesnej psychologii – terapii poznawczo-behawioralnej (CBT).

Ważne wskazówki

Ten przewodnik może być dla ciebie cennym towarzyszem, ale nie zastępuje terapii! Jeśli cierpisz na chorobę psychiczną, która powoduje u ciebie stres i dyskomfort, powinieneś skontaktować się z profesjonalnymi ośrodkami pomocy – w żadnym wypadku nie próbuj leczyć się samodzielnie! W większości przypadków to się nie udaje, ponieważ wyszkoleni terapeuci i psychiatrzy/psychologowie są wykwalifikowani, aby pomagać ludziom takim jak ty dzięki wieloletnim studiom i bogatemu doświadczeniu praktycznemu. Jednak w większości przypadków nie dostaniesz miejsca na terapię w ciągu kilku minut, może to trochę potrwać, a w pewnym momencie

nawet najdłuższa terapia dobiegnie końca. Dlatego niezwykle ważne jest, aby w czasie przed terapią i po niej znać praktyczne ćwiczenia, które można stosować w codziennym życiu i które mogą pomóc w każdej chwili. Niezwykle ważne jest również zrozumienie podstaw modelu poznawczego, ponieważ tylko w ten sposób można identyfikować własne wzorce i struktury myślowe w codziennym życiu. Książka ta nie zastępuje zatem terapii, lecz stanowi jej użyteczne uzupełnienie.

Podstawy terapii poznawczo-behawioralnej

„Człowiek jest jedyną istotą,
która ma o sobie złe zdanie”.

George Bernard Shaw

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) to poparta dowodami metoda leczenia psychoterapeutycznego, której celem jest złagodzenie lub wyeliminowanie choroby psychicznej poprzez identyfikację i modyfikację dysfunkcyjnych wzorców myślenia i zachowania. Oznacza to, że wiele osób jest obciążonych negatywnymi myślami w życiu codziennym, które z kolei wywołują negatywne emocje. CBT opiera się na założeniu, że nasze myśli, uczucia i zachowania są ze sobą ściśle powiązane, a zmiana w jednym obszarze może wpłynąć na pozostałe. Wyobraź sobie, że masz problemy z zaufaniem innym ludziom z powodu negatywnych doświadczeń z przeszłości, nawet jeśli ci ludzie są do ciebie pozytywnie nastawieni. Dlatego zawsze zakładasz, że zachowanie czy postawa drugiej osoby są negatywne w przypadku jakiegokolwiek interakcji społecznej. W konsekwencji dostosowujesz swoje zachowanie i masz tendencję do dystansowania się i lekceważenia innych. Może to z kolei prowadzić do lekceważących reakcji drugiej osoby i wzmocnienia własnej negatywnej postawy.

Koncentracja na tu i teraz

W przeciwieństwie do wielu innych podejść terapeutycznych, CBT wyraźnie koncentruje się na teraźniejszości, tj. na tu i teraz. Psychoanaliza lub klasyczna psychoterapia są silnie skoncentrowane na przeszłości i mają na celu przepracowanie traum/stresujących doświadczeń od momentu ich powstania. Podejścia te również mają rację bytu i mogą pomóc w poprawie własnego stanu psychicznego, ale ich wadą może być ciągle zajmowanie się przeszłością, i być może ponownie otwierają stare rany, które już w dużej mierze się zagoiły. Zamiast spoglądać w przeszłość, CBT koncentruje się na tym, co dalej, w kierunku lepszej przyszłości. Pozwala to na zagojenie się starych ran, a zamiast pracować nad nimi, wspierasz wzrastanie nowo powstałej tkanki.

Podstawowe zasady terapii poznawczo-behawioralnej:

1. **Poznanie.** Procesy poznawcze znajdują się w centrum CBT. Procesy poznawcze obejmują myśli, przekonania, interpretacje i wewnętrzne dialogi, czyli w skrócie: to, co dzieje się w naszym umyśle. CBT wychodzi od tego, że nasze myśli wpływają na nasze emocje, a tym samym – na nasze zachowanie (zwłaszcza w interakcjach społecznych). Negatywne lub irracjonalne myśli mogą prowadzić do problemów emocjonalnych, takich jak lęk i depresja w dłuższej perspektywie, a zatem są szkodliwe dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego.

PRZYKŁAD: Osoba A zakłada, że nie jest kochana. W przeszłości miała złe doświadczenia, ponieważ była zdradzana przez swojego byłego partnera. Osoba A myśli zatem: „Nikt mnie nie kocha. Nie jestem warta bycia kochaną”. Ten pogląd

jest niezwykle pesymistyczny i negatywny, więc w dłuższej perspektywie osoba ta rozwija większą podatność na, na przykład, choroby depresyjne.

2. **Zachowanie.** Oprócz procesów poznawczych, CBT koncentruje się również na ludzkim zachowaniu. Nasze działania i reakcje na różne sytuacje przyczyniają się do utrzymywania lub wzmacniania wspomnianych problemów psychologicznych. Dzięki modyfikacji wzorców zachowań można osiągnąć pozytywne zmiany, które sprawiają, że codzienne życie staje się łatwiejsze i bardziej beztrudne, a uczucia i myśli stają się zasadniczo bardziej pozytywne.

PRZYKŁAD: Załóżmy, że osoba A zachowuje się zgodnie ze swoim poznaniem. Uważa, że nikt jej nie kocha, i podchodzi do innych z takim negatywnym nastawieniem. Atrakcyjna osoba siedzi naprzeciwko A w tramwaju lub stoi przed A przy kasie w supermarkecie. Jednak A nie nawiąże kontaktu z tą osobą („Nikt mnie nie kocha, więc po co mam próbować?”). Osoba B, która jest pewna siebie i ma pozytywny obraz siebie, podchodzi do osoby, którą uważa za atrakcyjną („Co mam do stracenia – czuję się dobrze taka, jaka jestem, otwarcie podchodzę do niej”).

3. **Interakcja między poznaniem a zachowaniem.** Zgodnie ze swoimi podstawowymi przekonaniem, CBT analizuje interakcje między myślami, uczuciami i zachowaniami ludzi. Negatywne myśli prowadzą do dysfunkcyjnych zachowań, które z kolei wzmacniają i intensyfikują negatywne myśli. To błędne koło można przerwać, pracując zarówno nad aspektami poznawczymi, jak i behawioralnymi.

PRZYKŁAD: Osoba B podeszła do osoby, którą A i B postrzegają jako atrakcyjną – z powodzeniem. A zdaje sobie z tego sprawę i czuje się utwierdzona w swoim negatywnym nastawieniu do samej siebie („Oczywiście – ona jest bardziej zainteresowana B niż mną, od razu to wiedziałam”). Poprzez swoje myśli A wykazuje pewne zachowanie, które potwierdza jej własne nastawienie, a tym samym ma wzmacniający wpływ na jej myśli.

Teoria uczenia się i behawioryzm jako podstawa CBT

Terapia behawioralno-poznawcza opiera się z jednej strony na zasadach uczenia się, w tym warunkowania klasycznego, warunkowania instrumentalnego i uczenia się społecznego (terminy te zostaną wyjaśnione później), a z drugiej strony – na teorii behawioryzmu, tj. obserwacji zachowania. Teorie te wyjaśniają, w jaki sposób zachowanie jest kształtowane i utrzymywane poprzez doświadczenie.

Informacja: Behawioryzm

Behawioryzm bada ludzkie zachowanie w określonych sytuacjach. Metoda ta opiera się na czystej obserwacji zachowania, podobnie jak w przypadku królestwa zwierząt, a nie na wywiadach lub przyjmowaniu perspektywy obserwowanej osoby. Podczas gdy w psychologii często rozmawia się z osobą dotkniętą chorobą, a jej wypowiedzi są istotną częścią procesu badawczego, osoba dotknięta chorobą (obserwowana) nie odgrywa aktywnej roli w koncepcji behawioralnej. Między innymi teoria warunkowania, o której dowiesz się za chwilę, odgrywa ważną rolę w obserwacji ludzkich zachowań.

Warunkowanie klasyczne

Warunkowanie klasyczne opisuje wzorzec uczenia się zachowania, w którym kluczowy bodziec wywołuje określoną reakcję.

Najbardziej znanym przykładem jest pies Pawłowa – nazwany na cześć rosyjskiego behawiorysty i fizjologa Iwana Pawłowa, który przed każdym karmieniem swojego psa dzwonił dzwonkiem. Po pewnym czasie sam dźwięk dzwonka wystarczył, aby wywołać u psa ślinienie, nawet jeśli nie było widać ani czuć jedzenia. Pies nauczył się kojarzyć ze sobą dwa niezależne zdarzenia (dzwonek, karmienie), ponieważ zawsze następowały one bezpośrednio po sobie. Możemy również zaobserwować takie warunkowanie u ludzi, np. u dziecka, które boi się głośnych grzmotów. Gdy tylko dziecko zobaczy błysk pioruna (który sam w sobie jest bezgłośny), zacznie się bać, ponieważ wie, że grzmot rozlegnie się natychmiast po błysku.

Warunkowanie instrumentalne

Warunkowanie instrumentalne obejmuje uczenie się zachowań poprzez nagrody i kary. W przeciwieństwie do warunkowania klasycznego, reakcja w tym przypadku jest świadoma. Weźmy ponownie przykład psa. W przypadku Pawłowa ślina psa wytwarzała się automatycznie; ślinienie się nie było świadomą decyzją z jego strony. Warunkowanie instrumentalne byłoby obecne, gdyby Pawłow chciał nauczyć swojego psa słuchania komendy „siad”. Aby to zrobić, użyłby sztuczki, którą stosuje wielu właścicieli psów. Wydaje psu komendę „siad” i za każdym razem, gdy pies słucha i siada, otrzymuje mały smakołyk. Pies rozumie, że jego działanie skutkuje nagrodą – ponieważ chce tej nagrody, uczy się słuchać komendy „siad”. Inną, nieco mniej przyjazną opcją byłoby bicie psa za każdym razem, gdy nie posłucha komendy. Również w tym przypadku pies prawdopodobnie szybko nauczyłby się słuchać komendy „siad”, ponieważ nie chciałby być bity za każdym razem. Warunkowanie instrumentalne można zatem przeprowadzić zarówno za pomocą nagrody, jak i kary. Zasadniczo, pozytywna reakcja (nagroda) zazwyczaj ma pozytywny wpływ na zachowanie drugiej osoby. Jeśli poprosisz kogoś

o przysługę i w zamian zaprosisz go na obiad, jest bardziej prawdopodobne, że pomoże ci w przyszłości, niż jeśli nie zaoferujesz nagrody.

Społeczne uczenie się

Wreszcie, uczymy się nie tylko poprzez nagrody i/lub kary oraz ich wpływ, ale także poprzez nasze środowisko społeczne. Z jednej strony, wychowanie przez naszych rodziców odgrywa tutaj ważną rolę, ponieważ podstawowe wartości i światopogląd są przekazywane jako część naszego wychowania. Z drugiej strony, umiejętności społecznych uczymy się również poprzez wymianę z innymi ludźmi, często początkowo w przedszkolu, później w szkole, w klubach sportowych, na uniwersytecie, w pracy itp. Poprzez interakcję i komunikację z innymi ludźmi uczymy się, jak nasze zachowanie wpływa na innych i jak my wpływamy na innych, gdy robimy pewne rzeczy. Prosty form zachowań społecznych uczymy się poprzez interakcje społeczne, np. tego, że ludzie są szczęśliwi, gdy prawisz im komplementy, i smutni, gdy ich obrażasz. Społeczne uczenie się prowadzi do dostosowania naszego zachowania do norm społecznych oraz do zwiększonej zdolności do empatii, komunikacji i radzenia sobie z konfliktami. Wszystkie te cechy są również ważne w kontekście CBT.

W swoich podstawowych założeniach i metodach CBT jest ściśle powiązana z behawioryzmem i teorią uczenia się. Behawioryzm, w szczególności poprzez teorie warunkowania klasycznego i instrumentalnego, kładzie podwaliny pod zrozumienie, w jaki sposób uczymy się zachowań:

- W warunkowaniu klasycznym bodziec neutralny jest łączony z bodźcem bezwarunkowym, co prowadzi do reakcji warunkowej.
- W warunkowaniu instrumentalnym zachowanie jest wzmacniane lub osłabiane przez nagrodę lub karę.

CBT integruje te koncepcje, postulując, że wzorce zachowań i reakcje emocjonalne są kształtowane przez wzajemne oddziaływanie myśli, uczuć i zachowań. Dlatego też uczymy się pewnych wzorców zachowań poprzez (A) wystawienie na działanie określonego bodźca, (B) bodziec ten wyzwała w nas myśli i uczucia, a (C) te z kolei powodują określone zachowanie. Opierając się na teoriach uczenia się, CBT ma zatem na celu uczenie się i nabywanie wzorców zachowań poprzez powtarzaną praktykę.

Podejście terapeutyczne rozszerza podstawowe założenia teorii, dodając poziom praktyczny, zorientowany na rozwiązania: dysfunkcyjne myśli i zachowania są identyfikowane i *modyfikowane* poprzez restrukturyzację poznawczą i zmiany behawioralne. W ten sposób CBT ponownie wykorzystuje mechanizmy uczenia się do wprowadzania zmian w zachowaniu, ponieważ jeśli możemy nauczyć się negatywnych sposobów myślenia i zachowania poprzez warunkowanie, możemy równie łatwo zostać uwarunkowani do robienia czegoś przeciwnego. Przypuśćmy, że Pawłowi uderzyłby psa za każdym razem, gdy zadzwonił dzwonkiem – pies prawdopodobnie bałby się dzwonka po krótkim czasie, ponieważ kojarzyłby go z karą. Ale gdyby Pawłowi zmienił swoje zachowanie i dawał psu smakołyk za każdym razem, gdy dzwonił dzwonkiem, pies prędzej czy później dostosowałby swoje warunkowanie – nagle dzwonienie dzwonkiem znów miałoby pozytywne konotacje. Zmian zachowania można nauczyć się w obie strony – zatem zawsze można zakładać, że istnieje sposób na poprawę! Wyruszmy więc razem w tę podróż.

Konkretne techniki CBT

Opierając się na teoriach uczenia się, CBT wykorzystuje określone metody i techniki do rozpoznawania negatywnych i dysfunkcyjnych procesów poznawczych i zastępowania ich odpowiednimi.

Ponieważ zakładamy, że zachowanie jest wyuczone i dlatego można się go nauczyć, proces uczenia się może być kontynuowany nawet w zaawansowanym wieku, po zakończeniu socjalizacji podstawowej i wtórnej. Innymi słowy: nigdy nie przestajesz się uczyć. W CBT uczenie się jest postrzegane jako ciągły, niekończący się proces. W końcu nauczyliśmy się, że uczenie się opiera się na doświadczeniu, a w życiu codziennym nieustannie zdobywamy nowe doświadczenia, całkowicie niezależne od etapu życia, na którym się znajdujemy. Ta prosta świadomość daje początek licznym narzędziom i technikom pracy nad własnym poznaniem. Niektóre z tych technik zostały tutaj pokrótce przedstawione, ponieważ dzięki ukierunkowanej interwencji można nauczyć się nowych umiejętności i przewyczyć stare wzorce myślowe.

Ekspozycja

Ta specyficzna forma terapii polega wyraźnie na *wystawieniu się* na swoje lęki i obawy. Czasami ta konfrontacyjna metoda może pomóc usunąć abstrakcyjne zagrożenie lękami, ponieważ abstrakcyjne lęki są często gorsze niż konkretne lęki. Prosty przykład tego jest często przytaczany w polityce: w regionach, w których występuje stosunkowo wysoki odsetek osób o pochodzeniu migracyjnym, strach przed obcymi wpływami jest wymiennie niższy niż w regionach, w których mieszka stosunkowo niewiele osób o pochodzeniu migracyjnym. To pokazuje, że abstrakcyjny strach obciąża ludzi, ale kiedy mają prawdziwe doświadczenia, zdają sobie sprawę, że migranci nie stanowią żadnego zagrożenia, a ich obawy ustępują. Ekspozycja działa zatem z ukierunkowaną konfrontacją strachu. Pacjent zdaje sobie sprawę, że jest teraz konfrontowany z lękiem, i świadomie się na to zgadza. W ten sposób zostaje przerwane błędne koło abstrakcyjnych lęków i negatywnych myśli, które się wokół nich obracają.

W tym miejscu powróćmy do teorii uczenia się, na której opiera się ekspozycja. Koncepcja *nawykowego uczenia się* staje się tutaj ponownie wyraźna: poprzez uczenie się w określonych sytuacjach nasze zachowanie stale się dostosowuje; mamy pewne doświadczenie, które wpływa na nasze myślenie, i w rezultacie zachowujemy się inaczej. W podanym przykładzie zmianę można sobie wyobrazić w następujący sposób: osoba, która żyje z abstrakcyjnym lękiem przed obcymi wpływami, podróżuje służbowo do miasta, w którym jest wysoki odsetek obcokrajowców i osób wywodzących się ze środowisk migracyjnych. Jej hotel znajduje się w dzielnicy, w której mieszka szczególnie duża liczba takich osób. W ciągu tego tygodnia osoba ta ma wiele pozytywnych spotkań, które zmniejszają jej niepokój, i sprawiają, że jej nastawienie jest z gruntu bardziej pozytywne. Wzorce zachowań oparte na uczuciach („Unikam takich dzielnic, ponieważ się boję, myślę, że czuję się niekomfortowo”) zawsze można zmienić poprzez doświadczenie. Jednak to doświadczenie powinno zostać samodzielnie zdobyte, ponieważ jest to jedyny sposób, w jaki zmiana zachowania może faktycznie nastąpić.

Ćwiczenie: Przewycięzanie lęku społecznego

Krok 1. – Identyfikacja lęków społecznych. Na początku ćwiczenia kluczowe jest zidentyfikowanie konkretnych lęków społecznych. Czego się boisz? Czy są to duże zgromadzenia ludzi czy też konkretne spotkania i interakcje z innymi (np. nieoczekiwana rozmowa na przystanku autobusowym lub przy kasie w supermarkecie)? Konkretnie nazwij obawy i zmartwienia, które cię niepokoją, najlepiej podając dokładne odczucia.

PRZYKŁAD: Wychodzę rano z domu i czuję się zdenerwowany. Następnie idę na przystanek autobusowy. Odczuwam dyskomfort, inni ludzie stoją stłoczeni razem. Nie chcę

angażować się w rozmowę, boję się powiedzieć coś niewłaściwego lub wyrzucić złe wrażenie na drugiej osobie.

Krok 2. – Utwórz skalowaną listę. W oparciu o zidentyfikowane lęki, stwórz teraz skalowaną listę sytuacji społecznych, zaczynając od najmniej przerażających, a kończąc na najbardziej przerażających. Najlepszym sposobem na zrobienie tego jest wyobrażenie sobie obrazowej skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza sytuację absolutnie niegroźną, a 10 – sytuację bardzo groźną.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

W tym przypadku jest to wyłącznie kwestia osobistej percepcji, a nie tego, czy sytuacja jest faktycznie groźna. Na przykład, w osobistym odczuciu, prowadzenie prezentacji dla współpracowników może być bardziej groźne niż wędrowka po górach, nawet jeśli obiektywnie wędrowka z pewnością niesie ze sobą więcej

potencjalnych niebezpieczeństw niż prezentacja. Taka lista mogłaby wyglądać następująco:

- | | |
|---|---|
| 1. Samotne siedzenie w kawiarni i picie kawy. | 3 |
| 2. Przywitanie się ze znajomym na ulicy. | 4 |
| 3. Nawiązanie pogawędki z kolegą. | 5 |
| 4. Zapytanie nieznanego o drogę. | 8 |
| 5. Wzięcie udziału w spotkaniu i zadanie pytania. | 9 |
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Krok 3. – Przeprowadzenie ekspozycji. Terapię poprzez ekspozycję rozpoczynasz od zmierzenia się z najmniej przerażającą sytuacją z listy. Aby to zrobić, świadomie wystaw się na tę sytuację bez nadmiernego stresowania się. Jeśli zdasz sobie sprawę, że dana sytuacja zbytnio cię stresuje w danym momencie, możesz przerwać lub anulować ekspozycję. Ważne jest, aby obserwować objawy lęku podczas ekspozycji i uważnie monitorować, jak zmniejszają się one w miarę upływu czasu. Zauważalny postęp utwierdzi cię w tym podejściu.

PRZYKŁAD: Załóżmy, że pierwszą sytuacją na liście jest „Samotne siedzenie w kawiarni i picie kawy”. Jedną z opcji jest robienie tego przez krótki czas, na przykład przez 10 minut. Jednak podczas tych 10 minut nie siedzisz biernie w kawiarni, ale obserwujesz swoje myśli i uczucia, nie pozwalając im przejąć kontroli. Obserwuj swoje myśli i uczucia z pewnym dystansem, tak jakbyś nie był w nie zaangażowany. To całkiem normalne, że na początku czujesz się zdenerwowany, w końcu oceniłeś sytuację na „3” na skali lęku, co oznacza tylko niewielki niepokój, ale w żadnym wypadku nie całkowitą wolność od lęku. Niemniej ważne jest, aby prawidłowo wykonać ćwiczenie, aby uznać, że lęk z czasem ustąpi.



Krok 4. – Monitorowanie i dostosowywanie postępów. Po każdej sesji ekspozycji zastanów się nad swoimi postępami i w razie potrzeby dostosuj listę sytuacji. Jeśli sytuacja w kawiarni nie wywołuje już u ciebie lęku po kilku powtórzeniach ekspozycji, możesz przejść do następnej, nieco bardziej przerażającej sytuacji na liście – w tym przypadku przywitaj się ze znajomym na ulicy (lub sąsiadem na

klatce schodowej, kolegą w windzie, w zależności od indywidualnej sytuacji). Ważne jest, aby zachować cierpliwość i nie przesadzać. Nawet jeśli czujesz, że już lepiej radzisz sobie z daną sytuacją, powinieneś zatrzymać się na chwilę: czy naprawdę jesteś w 100 procentach na to gotowy, czy może powinieneś jeszcze raz usiąść w kawiarni przed wykonaniem kolejnego kroku?

Krok 5. – Ciągła praktyka i powtarzanie. Terapia poprzez ekspozycję wymaga ciągłej praktyki i powtarzania. Nawet jeśli sytuacja jest wyjątkowo nieprzyjemna w momencie, gdy jej doświadczasz, nie powinieneś się zatrzymywać i zawsze iść o krok dalej, aby w końcu skutecznie pokonać swoje lęki. Słuchaj siebie i ustal tempo, które jest dla ciebie dobre.

Systematyczne odczulanie

Systematyczne odczulanie działa również w przypadku konfrontacji, ale tutaj odbywa się etapami. W terapii ekspozycyjnej bodziec jest

NARZĘDZIE 1

Uzyskaj jasność – zidentyfikuj dysfunkcyjne wzorce poznawcze

„Nie zawiodłem.

Odkryłem ponad sto sposobów, które nie zadziałały”.

Thomas Alva Edison

Pierwszym krokiem jest zidentyfikowanie tak zwanych dysfunkcyjnych wzorców poznawczych, o których dowiedziałeś się już we wstępie. Ale co to właściwie oznacza? Nie martw się – za tym pozornie skomplikowanym terminem kryje się zjawisko, które wszyscy dobrze znamy z naszego codziennego życia. Wszyscy znamy negatywne myśli, które obciążają nas w codziennym życiu i których nie możemy się pozbyć. Bez względu na to, jak irracjonalne są, wciąż pojawiają się w naszych głowach i zajmują nas. Pierwszym krokiem w kierunku poprawy jest zatem zidentyfikowanie tych wzorców myślowych. Rozpoznań wzorec stojący za twoją strukturą myślową i pracuj nad poprawą i zmianą swoich wzorców myślenia krok po kroku.

ROZPOZNAWANIE DYSFUNKCYJNYCH MYŚLI

Przed wszystkim ważne jest, aby rozpoznać, *kiedy* myśl jest dysfunkcyjna. Autorefleksja i samoobserwacja to dwa niezwykle ważne

słowa kluczowe. Zwykle wiele etapów przetwarzania w naszym mózgu jest nieświadomych, a zatem nierefleksyjnych. Innymi słowy, nie zastanawiamy się nad każdą myślą, która przychodzi nam do głowy w każdym momencie naszego codziennego życia. Jeśli jednak chcesz rozpoznać dysfunkcyjne postrzeganie, musisz zrobić właśnie to: nauczyć się skupiać na własnych myślach i zastanawiać się nad nimi w taki sam sposób, jak na przykład nad aktami mowy. Kiedy z kimś rozmawiasz, w większości przypadków myślisz o tym, co chcesz powiedzieć i jak to sformułujesz. Powinieneś teraz przejść przez dokładnie ten sam proces refleksji ze swoimi myślami. Aby nauczyć się obserwować myśli i zastanawiać się nad nimi, pomocne jest tak zwane ćwiczenie mysiej dziury.

Jest to eksperyment myślowy, w którym siedzisz przed wyimaginowaną mysią dziurą i, jak kot czekający na mysz, czekasz na następną myśl, która ma przejść przez twój umysł. Ćwiczenie to początkowo pomaga zbudować dystans do swoich myśli, ponieważ nie jesteś swoimi myślami, ale obserwujesz je z innej perspektywy. Ćwiczenie z mysią dziurą jest również dobrym sposobem na lepsze poznanie siebie i własnych myśli. Poprzez przewidywanie („Która myśl będzie następna?”) pomaga lepiej poznać siebie i własną strukturę myśli. Jest to tak zwane ćwiczenie uważności; zwracasz uwagę na siebie, swoje myśli i uczucia. Ćwiczenie z mysią dziurą pomaga również skoncentrować się, a tym samym uporządkować myśli i zatrzymać przepływ natłoku myśli. Jeśli skupisz się na konkretnej myśli i pozostaniesz spokojny i skoncentrowany, karuzela przestanie się kręcić. W głowie nie ma już wielu myśli, ale tylko ta jedna, następna, na której należy się skoncentrować.

Ćwiczenie: Ćwiczenie z mysią dziurą

Zamknij oczy. Wsłuchaj się w siebie i zadaj sobie pytanie: Jaka będzie moja następna myśl? Obserwowanie własnych myśli

sprawia, że twój wewnętrzny głos staje się cichszy, jesteś skupiony i skoncentrowany.

Poczekaj na następną myśl. Podobnie jak kot leżący przed mysią dziurą i czekający na kolejną mysz, poczekaj na następną myśl. Powtórz tę procedurę kilka razy. Im częściej będziesz to robić, tym częściej będziesz znajdować się w stanie wolnym od myśli. Stan ten może być bardzo relaksujący. Na początku, że tak powiem, unosisz się ponad swoimi myślami, a w drugim kroku stajesz się ich panem.

Jeśli wykonasz to ćwiczenie wielokrotnie, szybko zorientujesz się, czy twoje myśli są w przeważającej mierze pozytywne czy negatywne, tj. czy twoje postrzeganie ma tendencję do bycia pozytywnym czy negatywnym. Jeśli zauważysz, że często myślisz negatywnie, musisz podjąć działanie. Ćwiczenie z mysią dziurą pomaga lepiej rozpoznawać swoje wzorce myślowe, ponieważ uczymy się rozumieć strukturę własnego sposobu myślenia.

Ale kiedy myśl jest dysfunkcyjna? Nie ma na to jasnej formuły, ponieważ myśli są bardzo indywidualne. Istnieją jednak wyraźne oznaki, że jest to negatywne, a zatem dysfunkcyjne postrzeganie, jeśli...

- ...twoje myśli są przeważnie pesymistyczne: Często myślisz o przyszłości z mieszanymi lub negatywnymi uczuciami. Twoja wizja najbliższej przyszłości jest zdominowana przez zmartwienia i obawy zamiast nadziei.
- ...stawiasz siebie w negatywnym świetle: Co tak naprawdę o sobie myślisz? Czy dobrze wypadasz we własnych myślach czy też nie? Czy dostrzegasz swoje pozytywne cechy, czy masz tendencję do krytykowania siebie? Jeśli masz tendencję do postrzegania siebie w negatywnym świetle, takie myślenie jest w każdym razie dysfunkcjonalne.
- ...negatywne myśli powtarzają się: Każdy z nas w pewnym momencie ma negatywne myśli, nikt z nas nie jest wolny od strachu

czy niepewności. Ale jeśli myśli powtarzają się z dużą regularnością, zwykle nie jest to dobry znak. Dlatego obserwuj nie tylko treść, ale także częstotliwość powtarzających się myśli.

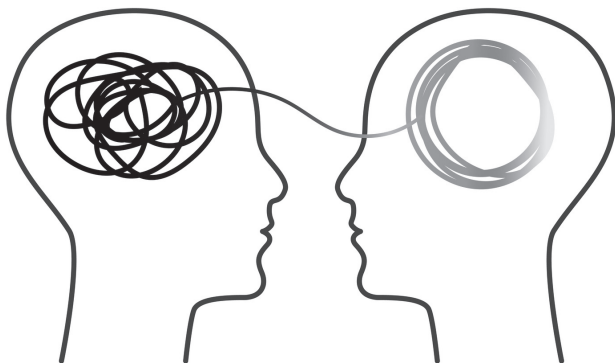
Stawanie się świadomym automatycznych wzorców myślowych

Jeśli obserwowałeś swoje myśli i zastanawiałeś się nad nimi, stałeś się świadomy swoich wzorców myślowych. Niemniej na neuronalnym poziomie myślenia wiele dzieje się w podświadomości, myśli przychodzą do ciebie spontanicznie i nie odpuszczają. Pracuj nad tym, aby twoje myśli nie kontrolowały ciebie, ale abyś to ty był panem swoich myśli. Nie zawsze możesz zapobiec ich powstawaniu, ale możesz zastanowić się nad myślami i wycofać się z nich emocjonalnie: „Nie, ta myśl nie jest prawdziwa. Nie jestem tak zły/słaby/niezdolny, jak mi się wydaje” lub „Nie, dam radę, nie ma powodu do pesymizmu”. Jeśli masz wystarczający poziom refleksji umysłowej, nie powinno być ci trudno wycofać się ze swoich (dysfunkcyjnych) myśli.

Może to stać się trudniejsze, jeśli pewne myśli i związane z nimi obraz samego siebie zakorzeniły się w tobie, a tym samym stały się systemem przekonań. Większość ludzi ma przekonania, których kurczowo się trzyma i nad którymi zwykle zastanawia się zbyt rzadko.

Przekonania to podstawowe założenia, które dana osoba przyjmuje na temat siebie, swojego otoczenia i świata w ogóle. Przekonania są często uogólnione i fundamentalne, tj. stwierdzenie takie jak „Świat jest zły” lub „Ludzie są zasadniczo dobrzy” można opisać jako przekonanie. Większość ludzi ma mniejszy lub większy zestaw przekonań, które noszą ze sobą w codziennym życiu. Przekonania są zawsze naszą własną interpretacją prawdy, która opiera się na naszych doświadczeniach i wpływach. Osoba, która została oszukana, jest z pewnością bardziej skłonna do postrzegania świata jako

„złego”, a swoich bliźnich jako „podłych”, niż osoba, która miała tylko pozytywne doświadczenia z innymi ludźmi. Ktoś, kto mocno wierzy, że nie potrafi dobrze pisać, również doszedł do tego odkrycia w wyniku jakiegoś doświadczenia. Doświadczenie to nie musi być szczególnie spektakularne; dana osoba może nawet nie być w stanie go zapamiętać – niemniej zostało ono zakorzenione i doprowadziło do zakotwiczenia systemu przekonań w danej osobie. W przypadku blokady pisarskiej, na przykład, może być tak, że nauczyciel kiedyś podał jedno zdanie pochodzące z jej eseju przed całą klasą jako negatywny przykład. Nawet jeśli nauczyciel nie wymienił nazwiska osoby, która napisała to zdanie, osoba zainteresowana naturalnie wiedziała, że pochodzi od niej. Cała klasa się z tego śmiała, dlatego ta osoba do dziś podświadomie rezonuje: nie umiem pisać, tylko się kompromituję, gdy próbuję. Przekonanie to zostało zakotwiczone jako wewnętrzna prawda.



Istnieje różnica między pozytywnymi i negatywnymi przekonaniami. Każdy, kto wierzy, że ludzie są zasadniczo dobrzy, będzie bardziej pozytywnie nastawiony do swoich bliźnich niż ktoś, kto postrzega świat jako zasadniczo zły. Ogólnie rzecz biorąc, wskazane jest przeanalizowanie własnych przekonań i zróżnicowanie ich

w razie potrzeby, ponieważ ogólne stwierdzenia rzadko są w stu procentach poprawne.

Negatywne przekonania na swój temat prowadzą do negatywnego, a tym samym dysfunkcyjnego obrazu samego siebie. Dlatego ważne jest, aby zastanowić się nad własnymi przekonaniem, a także własnymi myślami. Wynika to z faktu, że przekonania mogą cię hamować oraz zwiększać pesymizm i samokrytycyzm. Pierwszym krokiem do przełamania przekonań jest uświadomienie ich sobie. Zastanów się więc i tutaj: „Jakie mam przekonania? Co jest dla mnie ustalone? Których założeń ostatnio nie kwestionowałem?”. Jesteś na dobrej drodze z tego typu refleksyjnymi pytaniami – wrócimy do przełamywania i ustanawiania nowych, zorientowanych na cel przekonań w późniejszym terminie.

PRZYKŁADY NEGATYWNYCH PRZEKONAŃ

Zwątpienie w siebie:

„Nie jestem godny bycia kochanym”.

„Jestem nieudacznikiem i nigdy mi się to nie uda”.

„Nie jestem wystarczająco inteligentny/utalentowany, aby odnieść sukces”.

Perfekcjonizm:

„Jeśli nie jestem doskonały, jestem nieudacznikiem”.

„Popęłnianie błędów jest niedopuszczalne i czyni mnie bezwartościowym”.

„Będę akceptowany tylko wtedy, gdy zrobię wszystko idealnie”.

Mentalność ofiary:

„Życie jest niesprawiedliwe, a ja mam po prostu pecha”.

„Nie mam kontroli nad swoim życiem i przeznaczeniem”.

„Inni ludzie są odpowiedzialni za to, że czuję się źle”.

Przekonania oparte na strachu:

- „Świat jest niebezpiecznym miejscem, a ja nie jestem bezpieczny”.
- „Nigdy nie będę w stanie pokonać swoich lęków”.
- „Jeśli narażę się na ryzyko, zostanę zraniony lub poniosę porażkę”.

Mentalność braku:

- „Nie ma wystarczająco dużo sukcesu/szczęścia/miłości dla wszystkich, więc muszę konkurować za wszelką cenę”.
- „Zawsze będę mieć kłopoty finansowe, bez względu na to, jak ciężko będę pracować”.
- „Nie mogę być hojny, ponieważ nie mam wystarczająco dużo”.

Przekonania społeczne:

- „Nikt tak naprawdę mnie nie lubi”.
- „Zawsze jestem outsiderem”.
- „Nigdy nie będę w stanie się zintegrować ani znaleźć przyjaciół”.

Samospełniająca się przepowiednia

Jeśli postrzegasz siebie negatywnie, inni również będą postrzegać cię negatywnie. Jeśli traktujesz innych z nieufnością, oni również nie będą traktować cię z otwartością. Te proste spostrzeżenia wyjaśniają zasadę samospełniającej się przepowiedni. Jeśli idziesz przez świat z negatywnym obrazem siebie, będziesz zauważać swoje słabości lub porażki bardziej niż pozytywne cechy lub sukcesy. Z drugiej strony, z takim negatywnym nastawieniem jesteś mniej produktywny, ponieważ blokujesz swój własny postęp. Ta blokada z kolei faktycznie pogarsza twoje wyniki, zaczyna się błędne koło, a „przepowiednia” materializuje się tylko dlatego, że od początku zakładałeś, że tak się stanie. Dlatego tym ważniejsze jest pozbycie się negatywnych przekonań i wzorców myślenia, a tym samym życie z większą pewnością

siebie i pozytywną energią zamiast przeszkadzających, dysfunkcyjnych wzorców myślowych.

Identyfikacja irracjonalnych przekonań

To samo dotyczy irracjonalnych przekonań: „Nie mogę tego wszystkiego zrobić”, „Jestem bezwartościowy”, „Nikt mnie nie lubi”. Takie przekonania są z jednej strony stresujące, a z drugiej często nie do utrzymania pod względem treści – dlatego można je określić jako irracjonalne. Jednym ze sposobów identyfikacji tych irracjonalnych przekonań jako takich jest konsekwentne kwestionowanie ich: „Czy tak jest naprawdę?”, „Jak doszedłeś do takiego osądu?”.

Takie krytyczne pytania mogą wstrząsnąć negatywnym spojrzeniem na świat i siebie samego. Możesz także odnieść się do konkretnych punktów: „Nikt mnie nie lubi” – „Ale twój przyjaciel XY zadzwonił do ciebie dwa dni temu i zapytał, jak się masz. To sugeruje, że naprawdę cię lubi”. Wkrótce zdasz sobie sprawę, że nie wszystkie twoje schematy myślowe są poprawne.

Dygresja: dialog sokratejski

Jedną z metod, którą można wykorzystać do kwestionowania przekonań i wierzeń, które są praktykowane i od dawna postrzegane jako prawdziwe, jest tak zwany dialog sokratejski. Można go wdrożyć w codziennym życiu bez wskazówek terapeutycznych, ponieważ jest doskonałym codziennym ćwiczeniem do krytycznego kwestionowania własnego poznania.

DEFINICJA: W skrócie dialog sokratejski to metoda prowadzenia rozmowy, w której partner dialogu używa ukierunkowanych pytań, aby uświadomić drugiej osobie, że przyjmuje

fałszywe założenia, popełnia błędy w myśleniu i logice lub posiada pozorną wiedzę.

Podążając za starożytnym filozofem Sokratesem i jego słynnym powiedzeniem „Wiem, że nic nie wiem”, pytający przyjmuje rolę *niewiedzącego*. Zadaje pytania, które na pierwszy rzut oka wydają się nie mieć żadnego znaczenia, ale mają jedynie na celu pobudzenie drugiej osoby do myślenia. W ten sposób pytający prowadzi swojego partnera dialogu do uświadomienia sobie, że nie może w pełni odpowiedzieć na pytania i dlatego musi ponownie przemyśleć pytanie. Jest to zatem metoda stymulowania autorefleksji i samopoznania.

Chociaż metoda dialogu sokratejskiego sięga starożytności, jest ona nadal aktualna i dlatego w żadnym wypadku nie można jej określić jako przestarzałej lub staromodnej. Jednak w dzisiejszym świecie mniej chodzi o zdobycie fundamentalnej wiedzy filozoficznej, a bardziej – o zastosowanie metody sokratejskiej do *konkretnych problemów dnia codziennego*.

Wyobraź sobie, że cierpisz z powodu negatywnego postrzegania. Boisz się spotkań towarzyskich, ponieważ postrzegasz siebie jako osobę nieistotną lub nudną. Myślisz, że nikt nie jest zainteresowany rozmową z tobą, więc wolisz zostać w domu. Im dłużej unikasz nawiązywania dialogu z nieznanymi, tym mniej jesteś w tym wyćwiczony i tym trudniejsze będzie to dla ciebie. Kwestionowanie swoich przekonań może być zatem niezwykle przydatne:

- A. „Dlaczego uważasz, że nie jesteś interesujący? Mam wrażenie, że nikt mnie nie słucha”.
- B. „Skąd bierze się to uczucie? Czy możesz opisać konkretne sytuacje?”

Być może A już zdaje sobie sprawę, że B nie może nazwać konkretnej sytuacji, ale że to uczucie ma bardziej abstrakcyjny charakter.

Samodzielny test: Jak wygląda twoja samoregulacja?

Samoregulacja emocjonalna

Pytanie 1.

Jak reagujesz, gdy się złościš?

- a) Stajesz się głośny i agresywny.
- b) Próbuješ wziąć głęboki oddech i uspokoić się.
- c) Wypowiadasz złośliwe komentarze pod adresem innych.

Pytanie 2.

Jak się czujesz, gdy zawodzisz w pracy?

- a) Jesteš zniechęcony i sfrustrowany.
- b) Jesteš rozczarowany, ale zdajesz sobie sprawę, że porażka jest częścią życia zawodowego.
- c) Jesteš zły na swoich kolegów lub przełożonych.

Pytanie 3.

Jak reagujesz, gdy musisz nauczyć się czegoś nowego?

- a) Stajesz się niecierpliwy i możliwe jest, że się poddasz.
- b) Szukasz zasobów i prosisz o wsparcie, aby lepiej zrozumieć problem.
- c) Wątpisz w swoje umiejętności i myślisz, że nigdy ci się to nie uda.

Pytanie 4.

Kolega został wybrany do projektu, w którym chciałbyś uczestniczyć. Jak się zachowujesz?

- a) Stajesz się zazdrosny i poniżasz kolegę.
- b) Akceptujesz decyzję i szukasz innych sposobów na zaangażowanie się w projekt.
- c) Głośno narzekasz, że zostałeś zignorowany.

Samoregulacja poznawcza

Pytanie 5.

Co robisz, gdy nie możesz się skoncentrować w pracy?

- a) Poddajesz się i robisz sobie przerwę.
- b) Przypominasz sobie, jak ważne jest wykonanie pracy, i ponownie się na niej skupiasz.
- c) Zajmujesz się innymi rzeczami, aby rozproszyć swoje myśli.

Pytanie 6.

Chcesz dokonać drogiego zakupu, ale nie mieści się on w twoim budżecie. Co robisz?

- a) Ignorujesz swoje ograniczenia finansowe i mimo wszystko kupujesz.
- b) Oszczędzasz cierpliwie, aż będziesz mieć wystarczająco dużo pieniędzy, by sobie na to pozwolić.
- c) Stajesz się sfrustrowany i niezadowolony, ponieważ chcesz mieć to natychmiast.

Pytanie 7.

Jak się organizujesz, gdy musisz poradzić sobie z dużą liczbą zadań?

- a) Wykonujesz tylko najprostsze zadania i zaniedbujesz inne.
- b) Starannie planujesz swój czas i ustalasz priorytety, aby wszystko wykonać.
- c) Z góry przyznajesz się do porażki i myślisz, że nie dasz rady.

Pytanie 8.

Czytasz książkę, ale twój umysł błądzi. Jak reagujesz?

- a) Odkładasz książkę i zajmujesz się czymś innym.
- b) Poświęcasz chwilę, by się uspokoić i wracasz do czytania.
- c) Poddajesz się i myślisz, że książka nie jest wystarczająco interesująca.

Samoregulacja behawioralna

Pytanie 9.

Masz ochotę coś przekąsić przed obiadem. Co robisz?

- a) Podjadasz potajemnie, nikomu o tym nie mówiąc.
- b) Grzecznie pytasz o pozwolenie, zanim coś zjesz.
- c) Zjadasz przekąskę bez względu na pory posiłków.

Pytanie 10.

Nadal masz pracę do wykonania w domu, ale znajomy zaprasza cię na wspólne wyjście. Jaką podejmiesz decyzję?

- a) Zgadzasz się i odkładasz pracę na później.
- b) Odmawiasz i wykonujesz swoje obowiązki.
- c) Wychodzisz i masz nadzieję, że będziesz w stanie wykonać pracę później.

Pytanie 11.

Przed pójściem spać czujesz niepokój. Jak sobie z tym radzisz?

- a) Nie śpisz w łóżku i martwisz się.
- b) Próbujesz się uspokoić i wykonać relaksującą rutynę.
- c) Szukasz rozrywki, budząc inne osoby lub zajmując się czymś innym.

Pytanie 12.

Jesteś poza domem, ale robi się zimno. Co robisz?

- a) Narzekasz na pogodę i myślisz o tym, jaka jest nieprzyjemna.
- b) Wracasz do domu i zakładasz cieplejsze ubrania lub ćwiczysz, aby się rozgrzać.
- c) Ignorujesz uczucie zimna i po prostu idziesz dalej, nawet jeśli robi się nieprzyjemnie.

Ocena

To świetnie, że ukończyłeś test dotyczący samoregulacji. Ocena pomoże ci lepiej zrozumieć, jak reagujesz w różnych sytuacjach. Aby przeanalizować swój test, zsumuj liczbę odpowiedzi a, b i c. Następnie przeczytaj poniższe wyjaśnienia.

Najwięcej odpowiedzi a)

Twoja zdolność do samoregulacji może jeszcze ulec poprawie. W niektórych sytuacjach wykazujesz impulsywne reakcje, gdy tylko skonfrontujesz się ze swoimi uczuciami i wyzwaniami. Nie musi cię to martwić i jest normalne. Niemniej masz okazję nad tym popracować. Pomoże ci to uspokoić się i zastanowić nad swoim zachowaniem, szczególnie w trudnych chwilach. W takich sytuacjach możesz wziąć głęboki oddech i nie spieszyć się z podjęciem decyzji, jak postąpić. Jeśli będziesz kontynuować pracę nad samoregulacją, szybko nauczysz się podejmować lepsze decyzje.

Najwięcej odpowiedzi b)

Twoja zdolność do samoregulacji jest dobrze rozwinięta. Potrafisz już kontrolować swoje emocje. Potrafisz także dobrze koncentrować się na zadaniach i podejmować dobre decyzje. Zanim zaczniesz działać, bierzesz głęboki oddech i starasz się nabrać dystansu, co nauczyło cię lepiej reagować w różnych sytuacjach. Jeśli będziesz to robić w przyszłości, twoja zdolność do samoregulacji poprawi się.

Najwięcej odpowiedzi c)

Twoja zdolność do samoregulacji może nadal rozwijać się w niektórych obszarach. Aby lepiej rozumieć swoje uczucia i myśli oraz odpowiednio reagować na wyzwania, ważne jest, aby nadal pracować nad swoją zdolnością do samoregulacji. Jeśli nauczysz się zachować spokój w stresujących momentach i zastanowisz się, jak możesz lepiej zareagować, łatwiej będzie ci podejmować lepsze decyzje. Wszystko, czego potrzebujesz do ćwiczeń i treningu, to trochę czasu i cierpliwości.

Uwaga: Czytając ocenę, należy pamiętać, że test ten zapewnia jedynie krótką i ogólną ocenę i nie stanowi ostatecznej oceny.



Jesteś tym, o czym myślisz!

To, co dzieje się w twojej głowie, ma realny wpływ na twoje emocje, samopoczucie i codzienne decyzje. Myśli mogą wzmacniać stres i lęk, ale mogą też budować spokój, pewność siebie i odporność psychiczną. Klucz tkwi w tym, aby nauczyć się rozpoznawać destrukcyjne schematy i zastępować je bardziej wspierającymi.

Ten praktyczny poradnik pomoże ci przekształcić szkodliwe nawyki myślowe w zdrowe, konstruktywne wzorce. Dzięki prostym technikom opartym na terapii poznawczo-behawioralnej, odkryjesz, jak odzyskać kontrolę nad emocjami i wzmocnić swoje zdrowie psychiczne.

Dzięki licznym ćwiczeniom, testom i praktycznym schematom, nie tylko zrozumiesz, skąd biorą się twoje lęki czy obniżony nastrój, ale przede wszystkim nauczysz się je aktywnie zmieniać. To pozycja obowiązkowa dla osób, które chcą przestać być zakładnikami własnych emocji.

Dzięki tej książce:

- nauczysz się rozpoznawać i zmieniać szkodliwe schematy myślowe,
- poznasz skuteczne sposoby na lęk, napięcie i stres,
- wzmocnisz poczucie spokoju i wewnętrznej równowagi.

Zmień myślenie i zobacz, jak zmienia się twoje życie

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

