
INTROVERTÁLT ÖNÉRVÉNYESÍTŐ NŐK PROGRAM

2. MODUL MUNKAFÜZET

2. munkalap

Müller Adrienn

AZ ELME MŰKÖDÉSE

Az ego a hiedelmeink, kondicionáltságaink, szokásaink összessége, több millió tényező alkotja, melyek mind a múltunkból származnak.

A következők alkotják: neveltetésem, szocializációs folyamatom, kulturális örökségem, szüleimmel való kapcsolatom, tanulmányaim, kapcsolataim, példaképeim, vallásos neveltetésem, stb.

GONDOLKODÁS FOLYAMATA



Inger

Hiedelem

Gondolat

Érzés

Cselekvés

A folyamatba beavatkozni és megváltoztatni azt, a *gondolat megszületése után, az érzelmi válasz közben vagy után, vagy a cselekvés előtt, közben, vagy után* tudunk. A legjobb, ha a gondolat után rálátunk egy mechanizmusra, de már az is fejlődés, ha a cselekvés után leszünk rá tudatosak.

Naplózz mindennap!

Írd le milyen címkézéseket figyeltél meg a nap folyamán.

Ehhez segítő mondatok, melyekhez legalább 6-10 befejezést írnak mindennap.

Ha a mai napomra gondolok, az alábbi pozitív gondolatok, tapasztalatok jutnak eszembe...

Ha a mai napomra gondolok, az alábbi negatív gondolatok, tapasztalatok jutnak eszembe...



Nézd meg, hogy a fent összegyűjtöttek közül, melyiket volt könnyebb ma összegyűjteni, a pozitívakat, vagy a negatívakat? Miért?

Melyik tény, és melyik sztori? Tény, amiben nincs érzélem, sztori, amiben van érzélem.

Írj mellé egy T-t, ha tény, vagy egy SZ-t, ha sztori.

Írd oda mindegyik mellé, hogy mire van ráhatásod (R) és mire nincs (NR).

A leírtak a múltra, jelenre, vagy a jövőre vonatkoznak? Írd melléjük.

Melyik táplálkozik félelemből? Írj egy F-et mellé, ha igaz rá.

Melyiknél érzed, hogy komfortzóna kilépéssel járna? Írj egy K-t, ha igaz rá.

A negatívakat kérdőjelezd meg!

Írd fel őket egyesével és írd mellé: Igaz ez?



Hogyan szokott megnyilvánulni az életedben ez a gondolat (mindegyiknél egyesével)?

Ki lennél enélkül a gondolat nélkül (mindegyiknél egyesével)?

Írd le az ellenkezőjét és keress rá legalább 3 konkrét példát (mindegyiknél egyesével).



Mit tehettem volna másképp (mindegyik negatív esetén)?

A hét végén olvasd át mindennap a válaszaidat.
Ha mindez igaz volna, amit a héten írtam, akkor...



Nézd meg, hogy milyen minta kezd kirajzolódni az összegyűjtött mondatok alapján.

Hány tényt írtál és melyik oldalra (pozitív vagy negatív)?



Mire van ráhatásod ezek közül és mire nincs és milyen arányban, inkább a pozitívakra, vagy a negatívakra?

Melyek táplálkoznak félelemből?

Hányszor vagy ezek alapján a múltban, jelenben és a jövőben? Mennyi időt töltesz ott kb. (mennyi ideig tartanak ezek a gondolatok)?



Mit tudsz tenni annak érdekében, hogy mielőtt kiszakadj a múltból/jövőből és visszatérj a jelenbe?

Kinek a segítségét, támogatását tudod igénybe venni?
