

## Jak zmienić negatywne myśli ? – ćwiczenie

*Czy męczy Cię czasem jakaś negatywna myśl, która skutecznie zatruwa Ci życie?  
Pora pozbyć się jej raz na zawsze! Pomoże w tym ćwiczenie, zaczerpnięte z książki  
psychologa Artura Króla „Opowieści zmieniacza”*

**Krok pierwszy:** Weź na warsztat myśl, która w jakiś sposób ci doskwiera – sprawia, że czujesz się przybita, przestraszona czy zdenerwowana. Może to być treść twoich wyobrażeń, np. „Do niczego się nie nadaję”, jak również coś, co kiedyś od kogoś usłyszałaś, np. głos szefa mówiącego: „Ta robota jest do poprawki!”.

**Krok drugi:** Sprawdź, co czujesz, gdy przypominasz sobie te słowa, czy to jest złość, zdenerwowanie, irytacja, uczucie poniżenia, lekceważenia, itp. To ćwiczenie można wykorzystać do pracy z myślami, które wywołują nieprzyjemne uczucia. Jeżeli takie myśli, sądy, opinie nie wpływają już na twój nastrój, to nie ma potrzeby stosowania tej metody. Poradziłaś sobie w inny sposób.

**Krok trzeci:** Zwerbalizuj wewnątrz siebie te stwierdzenia, opinie jeszcze raz, ale **zmień głos**, który je wypowiada.

- *wmawiaj te słowa bardzo, bardzo powoli, z długimi, wielosekundowymi przerwami między nimi,*
- *zaczynij seplenić albo mówić, jak postać z kreskówki,*
- *możesz się jąknąć,*
- *możesz mówić bardzo, bardzo cicho*
- *możesz mówić w sposób niesamowicie uwodzicielski i zmysłowy,*
- *możesz mówić te słowa, jak aktor odgrywający sztukę albo ktoś pytający o drogę.*

Przetestuj kilka takich opcji i sprawdź, które z nich wywołują najsilniejszy efekt i sprawiają, że emocje związane z tymi myślami stają się bardziej pozytywne. Wybierz najskuteczniejszy sposób zmiany wewnętrznego wypowiedzania słów, które są dla ciebie nieprzyjemne.

**Krok czwarty:** Pomyśl o sytuacji, w której pojawiają się takie negatywne myśli. Wyobraź je sobie w zmienionej wersji i sprawdź, jaki to wywołuje efekt.

**Krok piąty:** Jeżeli nastąpiła wyraźna poprawa, to osiągnęłaś zamierzony efekt. Jeśli myśli wciąż wywołują negatywne emocje, wróć do kroku trzeciego i nadal testuj inne sposoby na zmianę ładunku emocjonalnego.

*Powodzenia*

*Polecam*

*Mirosława Zdunek-Ruczyńska*