

MYŠLENKOVÉ PASTI... A CO S NIMI?

Naše myšlenky na nás mají velký vliv. Myšlenkové pasti mohou být neškodné, někdy mohou být až legrační. Problém začíná, když nám významně srážejí naše sebevědomí a brání ve zdravém rozhodování o věcech, které ve svém životě chceme dělat. Naštěstí s většinou myšlenkových pastí se dá s trochou cviku něco dělat. Je potřeba jim lépe porozumět a získat nad nimi zpět kontrolu. Věci, které děláme, mají totiž vliv na to, jak se cítíme. Jakými kroky tedy můžeme bojovat?

POZORUJTE

Pokud je vám nějaká myšlenková past povědomá, zkuste ji nejprve ve svém životě pečlivě pozorovat - kdy se vyskytuje? Jak se u toho pak cítíte? Co vám přináší? Co vám bere?

OSLAVUJTE MALÁ VÍTĚZSTVÍ A POKROKY

Všímejte si více než myšlenkových pastí situací, kdy k sobě mluvíte hezky, povzbudivě, kdy jste sami sobě dobrým přítelem.

VYTVOŘTE SI ODSUP OD MYŠLENKY

Všimněte si myšlenky a pak se zkuste zastavit a dát před ní frázi: *Ted' mě napadá myšlenka, že...* To vám pomůže vytvořit odstup mezi vámi a myšlenkou.



POUŽIJTE VTIPNÝ HLAS

Napište si myšlenkou past na papír a pak ji přečtete několikrát po sobě nahlas jako byste ji parodovali. Přehrávejte, co to jde, čím směšnější, tím lepší!

DÝCHEJTE

Zhluboka se nadechněte nosem a vydechněte ústy co nejdéle to jde, to celé opakujte 5x.

ZAMĚŘTE SE NA PŘÍTOMNOST

Zavřete oči, pokud je vám to příjemné, a zhluboka se nadechněte. Zkuste si všimnout přítomnosti, co se děje tady a teď. Ve vaší mysli se mohou objevit nějaké emoce nebo myšlenky. Nesudte je, nechte je být. Představte si, že přicházejí a odcházejí stejně jako vlny v oceánu. Můžete si říct: *Je to jen myšlenka. To přejde. Nemusím na ni reagovat, souhlasit s ní nebo nesouhlasit.* Můžete se soustředit na svůj dech nebo na své tělo, smysly... Cokoli se děje ve vaší mysli, je v pořádku. Jen pozorujte své myšlenky a soustřeďte se na dech.

NASAĎTE POZITIVNÍ MYŠLENKY

Když se přistihnete, že váš vnitřní hlas je zlý, přinuťte se říct něco hezkého, abyste ho vyvážili. Zkuste vyjmenovat věci, které na sobě máte rádi, které se vám líbí nebo něco, za co jste v poslední době vděční.

PAMATUJTE: MYŠLENKY JSOU POUZE MYŠLENKY A NEJSOU TO FAKTA.

PŘERÁMUJTE TO

Přemýšlejte o situaci z jiného pohledu. Pokud je vaše myšlenka *Nic nedokážu udělat správně*, zkuste ji laskavým způsobem přerámovat, například na *To se mi nepovedlo, ale aspoň vím, co nefunguje.*

Může to být opravdu těžké, můžete si pomoci tím, že se sami sebe zeptáte: co bych řekl svému nejlepšímu kamarádovi, kdyby o sobě tohle řekl?

NEJSTE SI JISTÍ? PTEJTE SE!

Komunikace je základ, a tak místo nejistoty, předpokládání a věštění, co si o nás druzí asi myslí, je lepší se zeptat a mít jistotu.

Mluvte s někým o svých myšlenkách, díky tomu také získáte jinou perspektivu.

FAKT, NEBO FIKCE? ANEB DOKAŽTE, ŽE SE MÝLÍTE

Je rozdíl mezi tím, co je pravda a co si naše mysl myslí, že je pravda, ale nemá nijak potvrzené.

Zkuste záměrně hledat důkazy, že se mýlíte, a položte si otázku: *Jaké důkazy mám pro tuto myšlenku? A jaké důkazy mám proti ní?*

“REALITY CHECK”

Zeptejte se sami sebe, co je to nejhorší, co by se opravdu mohlo stát? Je to opravdu konec světa, pokud nejste pozvaní na kamarádovu oslavu?