

VEŽBA UVERENJA

Kroz prethodne vežbe pojavila su se neka iracionalna uverenja.
Kroz ovu vežbu učimo da ih prepoznamo i da ih menjamo u
racionalna.

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



@razgovarajmooroditeljstvu

Uverenja mogu biti tako čvrsta da ih i ne prepoznamo kao uverenja, već kao stvarnost. Tek kada postanemo svesni da neke stvari nisu činjenice već misli koje nam štete, možemo ih promeniti. Ovde je data razlika između racionalnih i iracionalnih uverenja.

Racionalna uverenja su:

RACIONALNA

- Nedogmatske preferencije – srž mentalnog zdravlja. Sadrže dva elementa: Ja nešto želim, ali ne moram to i da dobijem.
- Neužasavajuća verovanja – kada nešto jako želimo, a to ne dobijemo, skloni smo verovanju da je to i loše. I u pravu smo. Međutim, to nije užasno i mi to možemo da podnesemo. Neužasavajuće verovanje sadrži dve komponente: Nešto je loše, ali nije užasno;
- Visoka tolerancija na frustraciju, odnosno ideja o podnošenju – ideja o podnošenju je racionalna ideja da, ma koliko nešto bilo loše ili bolno, mi to možemo da podnesemo. Sadrži tri komponente: Nešto nam pada teško, borimo se da to podnesemo, ali negiramo da to ne možemo podneti i podržavamo ideju da možemo podneti. Dakle, loše je, nije tačno da ne mogu podneti, jer podnosim.
- Samoprihvatanje, prihvatanje drugih i prihvatanje života – prihvatanje znači odsustvo globalnog vrednovanja sebe, drugih i sveta na osnovu pojedinačnih ili skupa osobina i postupaka. Ako globalno vrednujemo, to znači da smo mi ili drugi uvek takvi kakva je i globalna procena. To se, međutim, nikada ne dešava. Globalno vrednovanje, prema tome, nema smisla. Prihvatanje sadrži tri komponente: Nešto loše se desilo, ali na osnovu tog postupka ja ne mogu da globalno procenim sebe, druge ili svet, prema tome ja sam/drugi su/svet je kompleksna stvar, nesavršena i otporna na davanje globalnih procena.

Iracionalna uverenja su:

IRACIONALNA

- Zahtevi: „Pošto ja nešto želim, to tako mora i da bude.“ Zahteve možemo imati prema sebi, prema drugima i prema svetu.
- Užasavanje: „S obzirom na to da nisam dobio to što sam želeo, to je užasno.“
- Niska tolerancija na frustraciju: „Pošto se nešto loše desilo, ja to zaista ne mogu da podnesem.“
- Neprihvatanje sebe, drugih i uslova života: „S obzirom na to da sam pogrešio/la u nečemu, to me određuje kao osobu i ja ništa ne vredim (ti ništa ne vrediš, svet ništa ne vredi).“

Testiranje validnosti uverenja. Oспорavanje uverenja i zamena racionalnim.

Testiraj uverenja pozivajući se na:

1. empiriju – Gde je dokaz da to tako mora da bude? Da li postoje dokazi u realnosti za ovaj način razmišljanja?
2. logiku – Da li iz toga što želiš da se nešto odvija na tebi prihvatljiv način, logički nužno i sledi da to tako mora biti? Da li je ovaj način razmišljanja logičan?
3. pragmatiku (poželjnost) – Ako razmišljaš na ovaj način da li ti to koristi ili šteti? Kako ćeš se osećati dok se budeš držao/la iracionalnog uverenja koje ne prolazi test realnosti? Koje su pozitivne strane zadržavanja tog uverenja kada ne donosi rezultate, već samo štetu?

Iz vežbe Moja priča iz detinjstva i iz vežbe Trigeri izdvoji misli i uverenja koja predstavljaju greške u mišljenju i iracionalna uverenja, a zatim testiraj validnost tih misli i uverenja i zameni ih racionalnim.

IRACIONALNO UVERENJE

.....

TESTIRANJE VALIDNOSTI UVERENJA

DOKAZ ZA UVERENJE:

.....

LOGIKA UVERENJA:

.....

POŽELJNOST UVERENJA:

.....

NOVO RACIONALNO UVERENJE

.....

*Čestitam ti na
posvećenosti!*



Vinka Radojković, ACPI Parent coach & consultant, Build great minds Parent coach, Integrativni psihodinamski coach, NBI™ Savetnik za decu i odrasle, trener razvojnih veština, trener emocionalne inteligencije

tel: +381648987505

e-mail: kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs