Destruktivní myšlenkové formy

Destruktivní myšlenkové formy jsou konkrétní produkty tajných programů. Jde o to, abyste si je co nejvíce uvědomili a nenechali se jimi pohltit. Které myšlenkové formy se vás nejvíce týkají? Ke každé uvedené formě jsme napsaly několik otázek. Zkuste si na ně odpovědět. Techniky pro práci s destruktivními myšlenkovými formami můžete uvidět v on-line kurzu na Seduo: Pět kroků ke zvládání emocí.

Další praktické tipy jak pracovat s myšlenkami a emocemi se můžete dozvědět:

- v knize Radka Loja, Olga Lošťáková: „Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti“, která vyšla v nakladatelství GRADA
- na našich kurzech: http://mindtrix.cz/kurzy/
- na blogu našeho webu: http://mindtrix.cz/obsah-blogu/

Katastrofické scénáře	
V jakých situacích si nejčastěji tvořím katastrofické scénáře?	Kolik procent z nich se naplnilo?

Strach z odmítnutí nebo neúspěchu		
Napište si seznam situací, ve kterých se bojíte strachu z odmítnutí nebo neúspěchu?	Co nejhoršího by se mohlo stát?	Jak je pravděpodobné, že se tak stane? Což takhle, kdybych to zkusil?

Černobílé vidění
Co ve svém životě vnímám černobíle? Je to skutečně buď černé nebo bílé?

Měl bych a musím	
Napište si, co všechno v životě „musíte“ nebo „byste měli“? Je to opravdu tak? Nebo je to pro vás ta lepší varianta? Zkuste zaměnit za „chci“ nebo „rád bych“.	
„Musím“, „Měl bych“	„Chci“, „Rád bych“

Svalování odpovědnosti	
V jakých situacích vnímám, že za to může ten druhý? Je to opravdu tak?	Co bych mohl/a udělat pro změnu situace já?

Vztahovačnost
V jakých situacích jsem v poslední době byl/a vztahovačný/a? Opravdu se týkalo výhradně mě?

Závislost na názoru druhých	
Kdo vás nyní v životě hodnotí?	Jak se cítíte po jeho hodnocení a jaké myšlenky vám následně běží hlavou?

Srovnávání		
S kým se často srovnávám?	V jakých oblastech?	S kým jsem často srovnáván?

Očekávání od ostatních	
Jaká očekávání vám komplikují život?	Co jste například za posledních 7 dní očekávali a stalo se jinak?

Ospravedlňování se minulostí	
Čeho lituji, že jsem v minulosti udělal/a nebo neudělal/a?	Co mohu dnes nebo v budoucnosti udělat, abych situaci napravil/a?

Snaha o dokonalost	
Vezměte si diář a podívejte se, jaké aktivity vás tento týden čekají? U čeho by nevadilo, kdybyste tomu věnoval/a méně času, energie? Do jakých činností se Vám investovat energii vyplatí?	
Činnosti do kterých se mi vyplatí investovat čas a energii.	Činnosti do kterých se mi nevyplatí investovat čas a energii.