

Jak zmienić swój sposób myślenia

Ćwiczenia

Autor: Michał Pasterski

Źródło: www.michalpasterski.pl/2016/04/jak-zmienic-swoj-sposob-myslania

Ćwiczenie "Odkrywanie przekonań"

Czas trwania: ok. 10 minut

Przygotuj kartkę papieru i długopis lub prosty notatnik na komputerze albo telefonie. Zadawaj sobie po kolei każde z poniższych pytań i zapisuj wszystkie odpowiedzi, jakie przychodzą Ci do głowy (niezależnie od tego, czy dane przekonanie będzie pozytywne, czy negatywne). Dopiero gdy wypiszesz już wszystkie pomysły w odpowiedzi na dane pytanie, przejdź do następnego.

- Co myślę o sobie? / o życiu? / o świecie?
- Co myślę o swoich możliwościach? / o swojej przeszłości / o swojej przyszłości?
- Co myślę o ludziach? / o pracy? / o swojej pracy?
- Co myślę o pieniądzach? / o miłości?

To oczywiście tylko kilka przykładów pytań, które możesz sobie zadać. Zachęcam Cię do wymyślenia innych. W odpowiedzi na te pytania stworzysz częściowy obraz swojego sposobu myślenia. Po zakończeniu ćwiczenia zatrzymaj się na chwilę przy każdej odpowiedzi i zastanów się, jak taki sposób myślenia wpływa na Twoje życie. **W każdym przypadku zadaj sobie dwa pytania:**

- Jak się czuję, gdy tak myślę?
- Jak to myślenie wpływa na moje zachowanie?

Zrozumienie tego, jak ograniczające przekonania wpływają na Twoje życie jest często przełomowym momentem w pracy nad nimi. To okazja do tego, aby uświadomić sobie jak Twój świat wewnętrzny tworzy to, czego doświadczasz w świecie zewnętrznym.

Te przekonania, które wpływają na Ciebie w najbardziej niekorzystny sposób zaznacz krzyżykiem. Nimi zajmiesz się w pierwszej kolejności.

Cykl zmiany przekonań



Etap 1 -> Etap 2: Zaczniemy od przejścia z wiary w przekonanie "A" do wątpliwości w to, czy ta myśl jest prawdziwa. Na tym etapie mogę zaproponować Ci dwa proste, ale niezwykle skuteczne pytania:

- Czy ta myśl jest aby na pewno prawdziwa?
- W jakich sytuacjach ta myśl nie jest prawdziwa?

Pierwsze pytanie pozwala Ci podważyć swoje przekonanie i jest bodźcem do zwątpienia i refleksji nad prawdziwością danej myśli. Drugie pytanie to poszukiwanie sytuacji, w których to przekonanie wcale się nie sprawdza.

Daj sobie jeden lub dwa dni, aby pobyć z tymi pytaniami. Pamiętaj, że zmiana sposobu myślenia to proces, którego nie warto w żaden sposób przyspieszać. Dlatego daj sobie czas, aby w pełni wejść w drugi etap cyklu.

Ćwiczenie "Eksperymenty mentalne"

Czas trwania: 1 lub 2 dni

Etap 2 -> Etap 3: Sposobem na przejście od zwątpienia w etap otwartości na nowe przekonanie jest wypróbowanie nowego sposobu myślenia. Chodzi o przetestowanie nowego przekonania zupełnie bez zobowiązań, z ciekawością i swobodną otwartością.

Taki eksperyment zaczyna się od kontemplacji nad trzema pytaniami:

- Gdyby przekonanie "B" było prawdziwe, jak bym się czuł?
- Gdyby przekonanie "B" było prawdziwe, co by się zmieniło w moim życiu?
- Gdyby przekonanie "B" było prawdziwe, jak by się zmieniło moje zachowanie?

Następnie Twoim zadaniem jest założenie na 24 lub 48 godzin, że **rozważane przez Ciebie przekonanie jest prawdziwe**. Nie masz w nie wierzyć, masz tylko sprawdzić jak by to było, gdybyś w nie wierzył. To jak przymierzanie ciuchów w sklepie z ubraniami. Wycieczka do przymierzalni nie oznacza, że na pewno kupisz spodnie, które Ci się spodobały. Chcesz je najpierw przymierzyć, sprawdzić jak się będziesz w nich czuć.

To samo robisz z przekonaniem – przez jeden lub dwa dni obserwujesz siebie i świat z nowej perspektywy, aby sprawdzić jak Ci służy dany sposób myślenia.

Przejście z etapu otwartości do etapu wiary w nowe przekonanie dzieje się już w naturalny sposób. Jeśli nowe przekonanie Ci służy, z dużym prawdopodobieństwem zostanie w Twojej głowie. Jeśli nie, odrzucisz je i wrócisz do starego sposobu myślenia.

Aby dodatkowo wspomóc ten proces i utrwalić sobie nowe przekonanie, możesz zapisać je na kartce papieru i nosić ze sobą przez kilka dni, czytając je parę razy dziennie.