
ENO PREPRIČANJE NA ENKRAT (DELOVNI LIST)

DELO – NAPISANA MEDITACIJA

Spodaj zapiši stresno misel in se potem o njej izprašaj s pomočjo zapiskov (na dodatnem listu papirja, če je potrebno). Uporabi naslednja vprašanja in obratne misli. Medtem ko odgovarjaš na vprašanja, zapri oči, bodi v miru in globoko preišluj o vprašanju. Delo preneha delovati v trenutku, ko prenehaš odgovarjati na vprašanja.

Prepričanje:

1. Ali je res?

- Odgovor se glasi »da« ali »ne«.
- Če je odgovor »ne«, nadaljuj z vprašanjem št. 3.

2. Ali lahko absolutno veš, da je res?

Če je odgovor »da«, počasi preidi na vprašanje št. 3.

3. Kako reagiraš, kaj se zgodi, ko verjameš tej misli?

Če naslednja vprašanja pridejo v poštev, odgovore zapiši. Preden odgovoriš, zapri oči in mirno preišluj o svojem vprašanju.

- Opiši telesna občutja, ko verjameš v to misel.
 - Opiši, v kolikšni meri dana občutja prevzamejo telo.
 - Ali ta misel vnaša mir ali stres v tvoje življenje?
 - Kako ravnaš z dano osebo, s seboj, z drugimi, ko verjameš v to misel?
 - Kakšna vrsta odvisnosti/obsedenosti se pojavi, ko se ukvarjaš s to mislijo? Ali sežeš po alkoholu, kreditnih karticah, hrani, daljinskem upravljalniku, ko se ukvarjaš s to mislijo?
 - Kam ti zaidejo misli (v preteklost in/ali prihodnost), ko verjameš v to misel? Opiši prizore.
 - Z zadevami katere osebe se ubadaš, ko se ti poraja ta misel?
 - Kaj pridobiš, če se držiš tega prepričanja? Opiši bolečino – če se pojavi.
 - Česa se bojiš, da bi se pripetilo, če ne bi verjel v to misel? (Kasneje preuči navedene bojazni.)
 - Kje in kdaj se ti je ta misel prvič pojavila?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Nadaljevanje na hrbtni strani...

Prepričanje, ki ga raziskuješ: _____

4. Kdo bi bil/a brez te misli?

Možna nadaljna pomoč

- a) Zapri oči. Opiši življenje brez dane misli.
- b) Kdo bi bil/a brez svoje zgodbe?
- c) Za trenutek pozabi na zgodbo in opiši, kaj vidiš.

Preobrni misel naokrog. (Primer trditve: *On me prizadene.*)

Preobrni naokrog do sebe (Naš primer: *Jaz se prizadenem.*): _____

Kako je preobrat enak ali bolj resničen? (Glede na dan primer – kako si prizadel samega sebe v tej situaciji?) Navedi primere: _____

Preobrni naokrog do druge osebe (*Jaz prizadenem njega.*): _____

Kako je ta preobrat enak ali bolj resničen? (Glede na dan primer – kako si ti prizadel njega v tej situaciji?) Navedi primere: _____

Preobrni v nasprotje (*On me ni prizadel.*): _____

(Za primera »*On me ni prizadel*« ali »*On mi je pomagal*«: Kako te on ni prizadel? Kako ti je pomagal?)

Navedi primere: _____

Preobrni v »moje mišljenje«, kjer je primerno (*Moje mišljenje me prizadene.*):

Kako je ta preobrat enak ali bolj resničen? (Glede na dan primer – kako te *tvoje mišljenje prizadene*?)

Navedi primere: _____
