

Sodi svojega bližnjega • Zapiši • Zastavi štiri vprašanja • Preobrni

Pomisli na stresno situacijo ki se ponavlja, situacijo, ki je zanesljivo stresna, ne glede na to, da se je morda zgodila samo enkrat in se ponavlja le v tvojem umu. Preden odgovoriš na posamezno vprašanje spodaj, si dovoli v mislih ponovno vstopiti v prostor in čas, ko se je pojavil stress. Ne bodi vljuden/a, prijazen/a ali moder.

1. V tej situaciji, času in lokaciji, kdo te jezi, zmede, ali razočara, in zakaj?

Sem _____ na _____ ker _____
čustvo ime

Primer: Jezna sem na Pavla, ker nasprotuje vsemu kar rečem.

2. V tej situaciji, kako naj se ta oseba spremeni? Kaj hočeš, da naredi?

Hočem _____
ime

Primer: Hočem, da Pavle prizna, da se moti. Hočem, da se mi opraviči.

3. V tej situaciji, kakšen nasvet bi tej osebi ponudil/a?

_____ bi moral/ne bi smel _____
ime

Primer: Pavle bi moral boljše skrbeti zase. Ne bi mi smel nasprotovati. On bi moral nehat lagat. On bi moral videti, da mu hočem samo pomagat.

4. Da bi bila *ti* srečna v tej situaciji, kaj potrebuješ, da ta oseba misli, reče, čuti ali naredi?

Potrebujem _____
ime

Primer: Potrebujem, da me Pavle sliši. Potrebujem, da me Pavle spoštuje.

5. Kaj si ti misliš o tej osebi v tej situaciji? Naredi seznam.

Je _____
ime

Primer: Pavle je nepravilčen, aroganten, glasen, nepošten, povsem iz tira, in se ne zaveda.

6. Kaj je tisto, v tej situaciji ali v zvezi z njo, česar nikoli več nočeš izkusiti?

Nikoli več nočem _____

Primer: Nikoli več nočem občuiti, da me Pavle ne ceni. Nikoli več ga nočem videti kaditi in kako si uničuje svoje zdravje.

Štiri vprašanja

Primer: Pavle me ne posluša.

1. Ali je res?
2. Ali lahko absolutno veš, da je to res?
3. Kako reagiraš, kaj se zgodi, ko verjameš tej misli?
4. Kdo bi bil/a brez te misli?

Preobrni misel

- a) do sebe (*Jaz se ne poslušam.*)
- b) do drugega (*Jaz ne poslušam Pavla.*)
- c) v nasprotje (*Pavle me posluša.*)

In poišči tri specifične, izvirne primere, kako je vsak Preobrat resničen zate, v tej situaciji.