

negatywny dialog wewnętrzny

OD ZWĄTPIENIA DO WIARY W SIEBIE — OTO JAK UCISZYĆ NEGATYWNE MYŚLI I ZBUDOWAĆ SPOSÓB MYŚLENIA, KTÓRY CIĘ WSPIERA, A NIE OGRANICZA!

1

Wyzwanie: Przeramuj to!

Zapisz negatywną myśl. Następnie spróbuj ją przeramować — zamień ją w pozytywne lub bardziej realistyczne stwierdzenie.



2

Słoik z afirmacjami

Zapisuj pozytywne afirmacje lub komplementy na karteczkach. Gdy zauważysz negatywny dialog wewnętrzny, wylosuj afirmację ze słoika, by mu przeciwdziałać.



3

Dziennik sukcesów

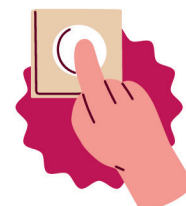
Prowadź dziennik codziennych osiągnięć, nawet tych najmniejszych. Przeglądanie tej listy w chwilach zwątpienia pomoże Ci dostrzec postępy i mocne strony.



4

Stwórz przełącznik myśli

Stwórz wizualne przypomnienie, np. bransoletkę. Gdy przyłapię się na negatywnym dialogu wewnętrznym, przesunij przypomnienie na drugą rękę jako sygnał do zmiany myślenia.



5

Metoda: "Powiedz to przyjacielowi"

Zapytaj siebie: "Czy powiedziałbym to przyjacielowi?" Jeśli nie — to znak, by zmienić swój wewnętrzny dialog na łagodniejszy i bardziej wspierający.



6

Zamień to w postać

Wyobraź sobie negatywny dialog wewnętrzny jako postać, np. złoczyńcę z opowieści. Nadaj mu imię. To pomoże Ci zdystansować się od tych myśli i zobaczyć je jako coś zewnętrznego.

