

PREVENTURE

JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ



1. ČÁST O VÁS

Každý z příběhů obsažených v této příručce odráží reálné životní zkušenosti dle skutečných výpovědí dospívajících. Jména a další osobní údaje byly změněny. Terminologie byla přizpůsobena českému prostředí.



JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

O NAŠÍ SKUPINĚ

dohoda o mlčenlivosti

Jako člen této skupiny se zavazují, že vše, co jednotliví členové skupiny řeknou v této místnosti, v této místnosti také zůstane.

podpis

datum



O VÁS



Cíle



Úkoly



NEGATIVNÍ MYŠLENÍ - ÚVOD DO PROBLEMATIKY

U některých lidí se negativní myšlenky a smutek vyskytují ve větší míře než u druhých. Někdo může mít pocit, že není k ničemu, může se domnívat, že nikdy nebude schopen splnit očekávání svých kamarádů, přestože kamarádi nikdy nic takového neřekli, a podléhá proto neustálé beznaději a pocitu, že se mu nikdy nic nepodaří. O osobě, která často trpí pocitu smutku, zbytečnosti, výčitkami a přecitlivělostí a vyznačuje se negativním a bezvýchodným pohledem na svět říkáme, že má sklony k NEGATIVNÍMU MYŠLENÍ.

DO JAKÉ MÍRY SOUHLASÍTE S NÁSLEDUJÍCÍMI TVRZENÍMI?

PRO 1-6

- 1 = rozhodně souhlasím
- 2 = souhlasím
- 3 = nesouhlasím
- 4 = rozhodně nesouhlasím

PRO 7*

- 1 = rozhodně nesouhlasím
- 2 = nesouhlasím
- 3 = souhlasím
- 4 = rozhodně souhlasím

1. Jsem spokojený/(á).
2. Jsem šťastný/(á).
3. Věřím, že mám před sebou velmi slibnou budoucnost.
4. Jsem hrdý/(á) na to, co jsem dokázal(a).
5. Cítím se příjemně.
6. Do budoucna hledím s velkým nadšením.
- 7.* Mám pocit, že nejsem úspěšný/(á).

Sečtěte si body

7-10 bodů = málo; 11-17 = středně; 18-28 = hodně

--

VÁŠE POZNÁMKY

NEGATIVNÍ MYŠLENÍ - ÚVOD DO PROBLEMATIKY

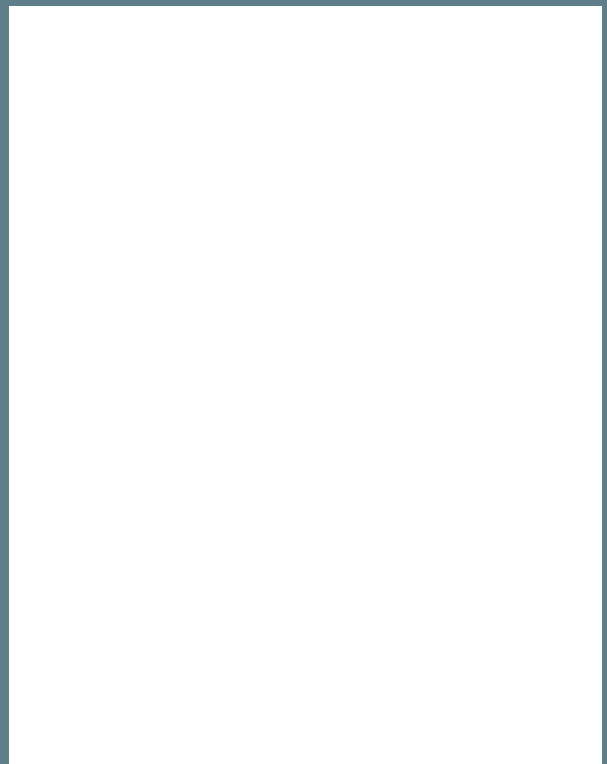
Charakteristiky člověka, který má sklon k pocitům beznaděje:

1. Informace vyhodnocuje způsobem, který jej odrazuje a vede k pocitu beznaděje.
2. Život vnímá, jako řadu věcí, které „by měl“ nebo „musí“ udělat, ale které se mu nikdy nemohou podařit.
3. Klade si za vinu negativní výsledek nějaké situace.

JARDA

Jarda má pocit, že nikdy nemůže splnit očekávání lidí kolem sebe. Je z toho smutný a propadá pocitům beznaděje.

Vaše poznámky



JONÁŠOVA SITUACE



JONÁŠ

Jonáš je rád se svými kamarády. Jedině jeho kamarádi Cecílie, Mirek a Amálie mu dokáží zvednout náladu, když ho něco trápí. Když s ním jeho kamarádi nemohou trávit čas, Jonáš má pocit, že udělal nějakou chybu. Pod dojmem, že s ním nikdo nechce být, se nakonec svých kamarádů začne stranit.

2. ČÁST DOPAD NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ NA NAŠE CHOVÁNÍ A DLOUHODOBÉ CÍLE

Nechtěl jsem být mezi sebou. Něco jsem musela zvorat.

TEREZA

Tereza se každé poledne těší na setkání se svými kamarády vzadu za školou. Ale když tam dnes za nimi přijde, je s nimi nějaká nová dívka. Tereza má najednou pocit, že mezi své kamarády nepatří a že ji tam ve skutečnosti ostatní nechtějí. Začne se cítit provinile a přemýšlí, kde udělala chybu. Ten den jde Tereza domů smutná a s pocitem, že za nic nestojí.

Někdy, když má Tereza skleslou náladu, nechce se jí ráno ani vstát z postele. Nemůže se zbavit dojmu, že je to její vina, že ji její kamarádi nemají rádi.



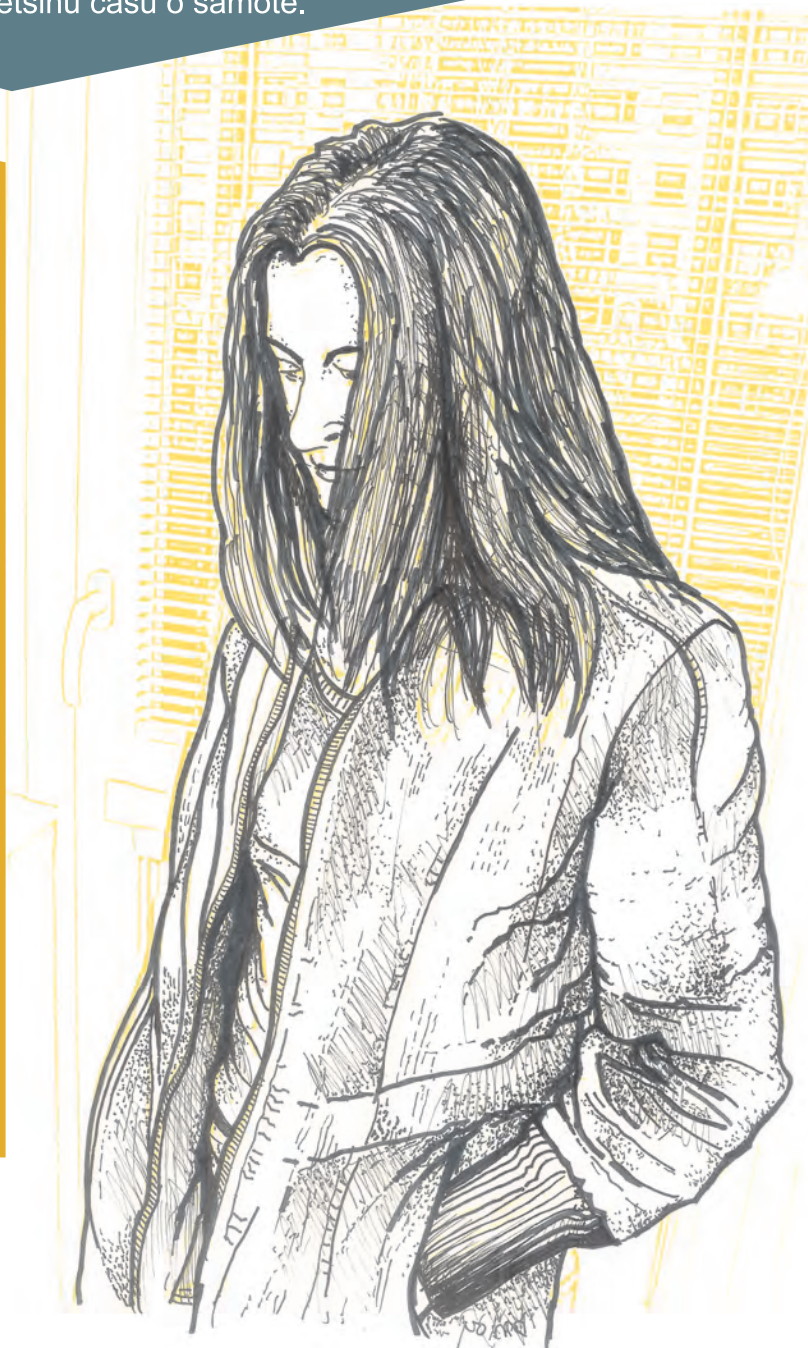
Jak jinak se dají popsat negativní pocity, smutek a beznaděj, které zažíváte?

URČETE, JAKÝM ZPŮSOBEM MŮŽETE BOJOVAT S POCITY BEZNADĚJE A ZBYTEČNOSTI

Každému z nás je někdy smutno a cítí se na dně, například když přijdeme o svého domácího mazlíčka nebo se nám odstěhuje kamarád. Díváme-li se na svět s beznadějí a skepsí, náš sklon k negativnímu myšlení se tím může ještě prohlubovat. Jsme-li smutní a máme pocit, že za nic nestojíme, můžeme žít v dlouhodobé beznaděži a propadat pocitu, že nikdy nic nezvládneme. Za takové pocity se navíc můžeme sami na sebe zlobit.

Občas si můžeme jen těžko představit, jak takové pocity smutku a malomyslnosti překonat. Někdy se zdá, že se nedá dělat vůbec nic, co by nám pomohlo, abychom se přestali zlobit a zbavili se pocitu beznaděje. Pokud po většinu času propadáme smutku a malomyslnosti, může se stát, že začneme ze všeho obviňovat sami sebe a budeme trávit většinu času o samotě.

Zde vypište, jak se většinou snažíte bojovat s případnými pocity beznaděje či zbytečnosti.



RIZIKOVÉ ZPŮSOBY BOJE S NEGATIVNÍM MYŠLENÍM

SOŇA

Soňa je podrážděná, rozladěná a skleslá. Chce, aby jí bylo lépe a neměla na sebe takový vztek.

Vypila hodně alkoholu a opila se. Druhý den je unavená, má špatný pocit z toho, co předchozí večer dělala, a bojí se, že o ní ostatní budou mluvit.

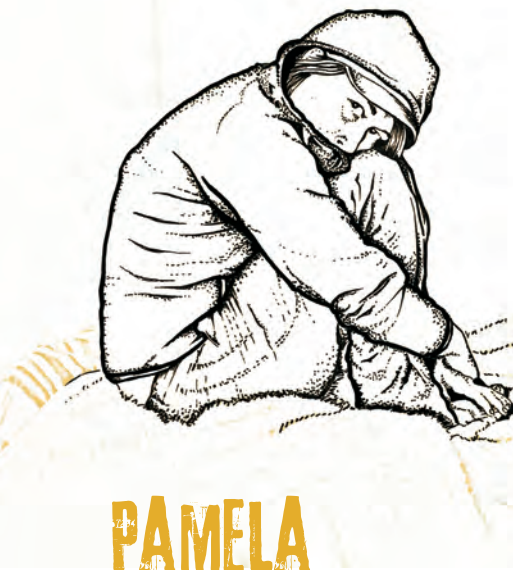


ALKOHOL A DROGY

Užívání alkoholu a drog patří mezi rizikové způsoby vypořádávání se s pocity smutku a s negativním myšlením nebo úniku před těmito pocity. Pití alkoholu nebo braní drog může ve skutečnosti ještě prohloubit náš pocit, že za nic nestojíme, a vyvolat v nás ještě větší pocit viny, smutku a malomyslnosti.

Z krátkodobého hlediska může alkohol způsobit, že člověk je v daném okamžiku veselejší a společenější. Může i posloužit k „zabití času“. Tyto účinky však trvají pouhých 20 až 30 minut, po nichž se pocity marnosti ve skutečnosti ještě zintenzívní a člověk se pak cítí ještě skleslejší a podrážděnější. Kdo pije pravidelně, aby potlačil smutek a byl společenější, může si na alkohol zvyknout. Znamená to, že daná osoba pak potřebuje pít větší množství alkoholu, aby dosáhla téhož efektu. Může se vám stát, že přijmete o dost peněz, skončíte opilí a druhý den se probudíte s ještě horšími pocity a budete mít na sebe vztek.

RIZIKOVÉ ZPŮSOBY BOJE S NEGATIVNÍM MYŠLENÍM



PAMELA

VYHÝBÁNÍ SE DRUHÝM

Své pocity beznaděje a marnosti někdy řešíme tak, že se načas přestaneme stýkat s lidmi. Z krátkodobého hlediska se tato odtažitost může jevit jako dobrý nápad, protože si myslíme, že se tak ostatní nedozvědí o tom, že se cítíme na dně.

Pokud se však takto stáhneme do sebe, přestaneme se stýkat s kamarády a věnovat se činnostem, které nám přinášejí radost.

Náš smutek a přecitlivělost se tak může ještě prohloubit a naše myšlení se může ubírat negativním směrem. Nenaučíme se tak své negativní myšlení řešit z dlouhodobějšího hlediska.

Pamela je v poslední době smutná a mrzutá sama na sebe. Má pocit, že jí nic nevychází. Straní se kamarádů i rodiny.

ZÁVISLOST NA DRUHÝCH

Zdá se, že někteří lidé potřebují k tomu, aby byli spokojeni, také to, aby je někdo pořád o něčem ujišťoval. Někdy, zejména když jsou smutní, spoléhají až příliš na své přátele, od nichž očekávají, že jim do života vnesou více zajímavých zážitků a příjemných chvil.

Je jistě v pořádku mít přátele, se kterými je nám dobře a které můžeme požádat o radu či pomoc. Pokud však náš pocit štěstí až příliš závisí na přítomnosti druhého člověka, takové přátelství může vykazovat určité nezdravé rysy. Je důležité, abychom se naučili být sami sebou a nespolehali příliš na to, že si budeme dodávat sebedůvěru prostřednictvím svých přátel.



MAREK

Marek je už několik dní smutný. Když je sám, nemůže se své sklíčenosti zbavit. Jeho přítel Tomáš je otevřený a kamarádský člověk. Marek v Tomášovi vidí velkou oporu a neustále na něm visí.

KLADY A ZÁPORY NAŠEHO CHOVÁNÍ



Naše jednání má pozitivní a negativní důsledky. Tyto důsledky jsou krátkodobé a dlouhodobé.

V rozhodovací tabulce máte čtyři pole. Trápíme-li se pocitem beznaděje a neschopnosti, upínáme se většinou na činnost, která nám přinese okamžitou úlevu od našeho pocitu sklíčenosti. Můžeme se například pokusit bojovat se svým smutkem a malomyslností způsobem, jenž přináší krátkodobý pozitivní efekt. Takové počínání odpovídá prvnímu poli v rozhodovací tabulce. Tabulka však obsahuje ještě tři další pole.

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Nedativní důsledky		



VŠE POZNÁMKY

ZVAŽOVÁNÍ RŮZNÝCH MOŽNOSTÍ

1. ZPŮSOBY JEDNÁNÍ: VYHÝBÁNÍ SE OSTATNÍM

Vyplňte následující rozhodovací tabulku. Vycházejte přitom z příkladu, že svou situaci řešíte tím, že trávíte hodně času o samotě (vyhýbáte se ostatním).

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Negativní důsledky		

2. JINÝ ZPŮSOB JEDNÁNÍ:

Vyplňte následující rozhodovací tabulku, ale vycházejte přitom z jiného způsobu boje s negativním myšlením. Snažte se přijít s nějakým pozitivním způsobem zvládnutí svého smutku a pocitu beznaděje.

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Negativní důsledky		

3. ČÁST ROZPOZNAVÁME SVÉ „HORKÉ MYŠLENKY“

Tělesné vjemy

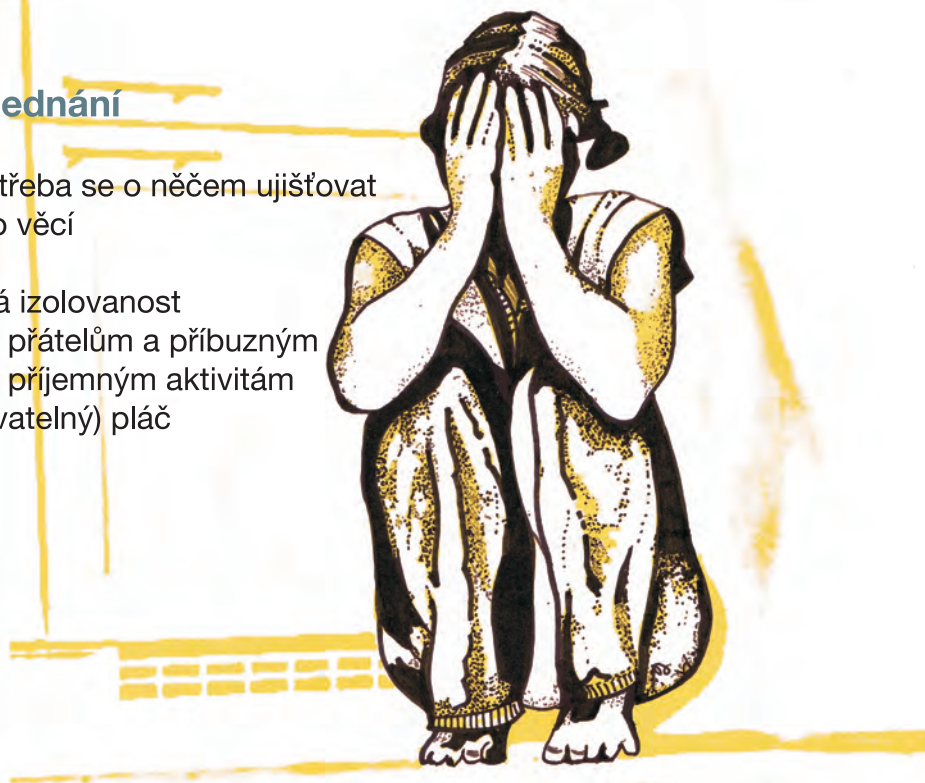
Potíže se spánkem
Váhový úbytek nebo přírůstek
Únava/ospalost
Tíha ve svalech
Neklid
Nedostatek energie
Stažená hrud'

Myšlenky

„Nemám se rád.“
„Jsem ztracená existence.“
„Vždycky každého zklam.“
„Nikdy nesplním očekávání, která do mě
druzí vkládají“.
„Vždycky řeknu něco špatně.“
„Stejně mě nikdo nemá rád.“
„Prostě budu sám a je to.“
„Nejradši bych zůstal celý den v posteli.“

Způsoby jednání

Neustálá potřeba se o něčem ujišťovat
Bouchání do věcí
Pasivita
Společenská izolovanost
Vyhýbání se přátelům a příbuzným
Vyhýbání se příjemným aktivitám
(Nekontrolovatelný) pláč



Čím lépe budete schopni rozeznat jednotlivé části cyklu negativního myšlení a spojitost mezi těmito prvky a svým myšlením, tím snáze se vám podaří zabránit, aby se vaše negativní myšlení ještě prohlubovalo.

V některých situacích, například když hledáte okamžitou úlevu od pocitu beznaděje a zbytečnosti, je těžké se ohlížet na dlouhodobé důsledky. Je však možné osvojit si a nacvičit určité strategie, které vám mohou pomoci takové situace zvládnout. Jednou z možností, jak toho snáze dosáhnout, je naučit se rozpoznávat jednotlivé prvky cyklu negativního myšlení.

TEREZINA SITUACE

Tereza se každé poledne těší na setkání se svými kamarády vzadu za školou. Ale když tam dnes přijde, je s nimi nějaká nová dívka. Tereza má najednou pocit, že mezi své kamarády nepatří. Říká si: „Ve skutečnosti mě mezi sebou vlastně nechtějí.“ Začne se cítit provinile. „To by mě zajímalo, co jsem udělala špatně?“ říká si Tereza. Rozpláče se. Ten den jde Tereza domů smutná a s pocitem, že za nic nestojí. Cítí, jak jí ztěžkly nohy a ruce a jak je unavená. Jde brzy spát.

Tereze se ráno ani nechce vylézt z postele. „Pořád jsem tak slabá, že se mi ani nechce vstát,“ pomyslí si Tereza. Tluče do polštáře a nemůže se zbavit dojmu, že je to její vina, že ji její kamarádi nemají rádi. „V ledničce je pivo a nějaký další alkohol,“ říká si. Tereza vyrazí do kuchyně napít se.



ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ

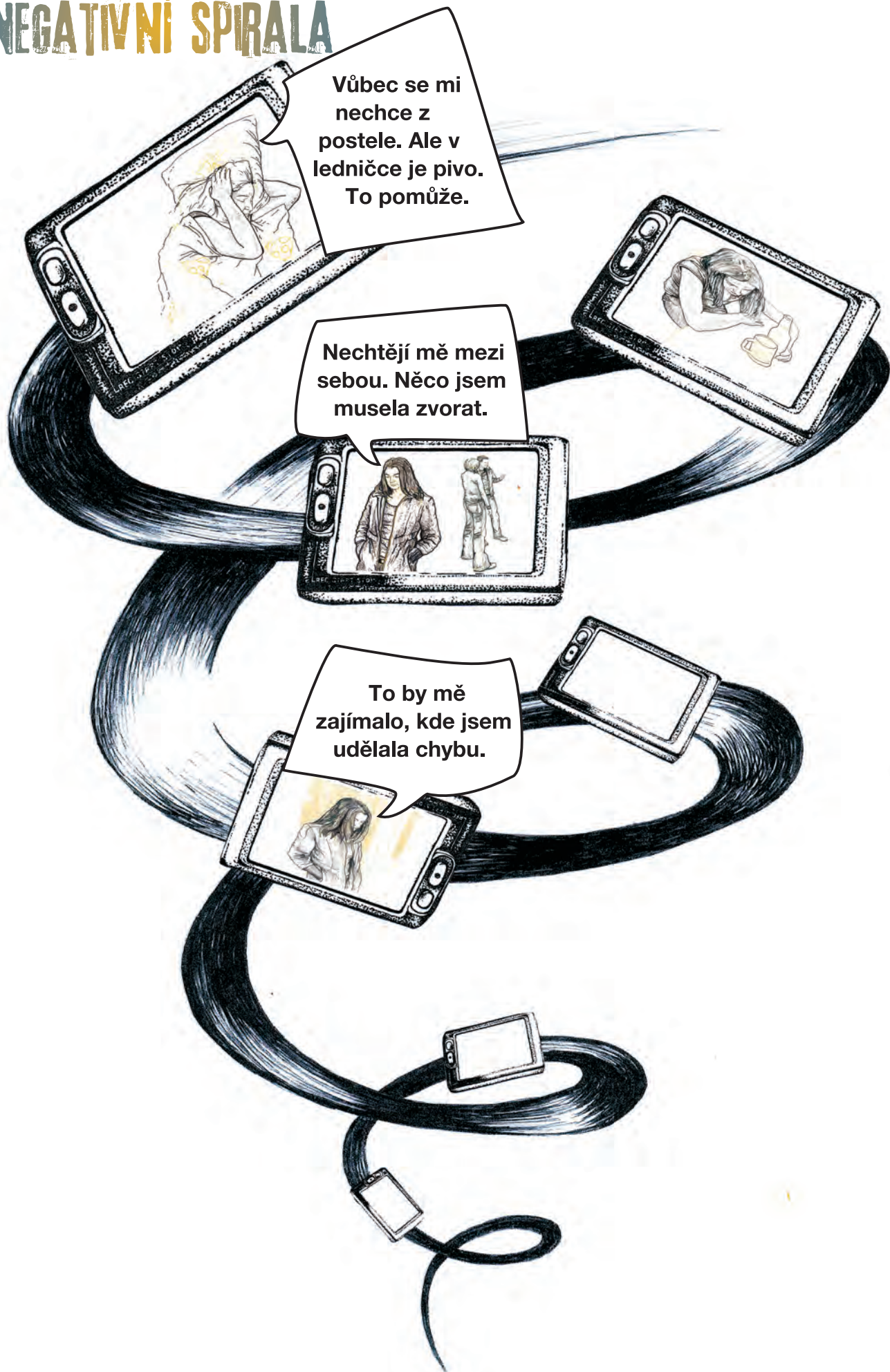


Určité myšlenky vedou ke konkrétnímu jednání.

Tělesné vjemy

Způsob jednání

NEGATIVNÍ SPIRÁLA

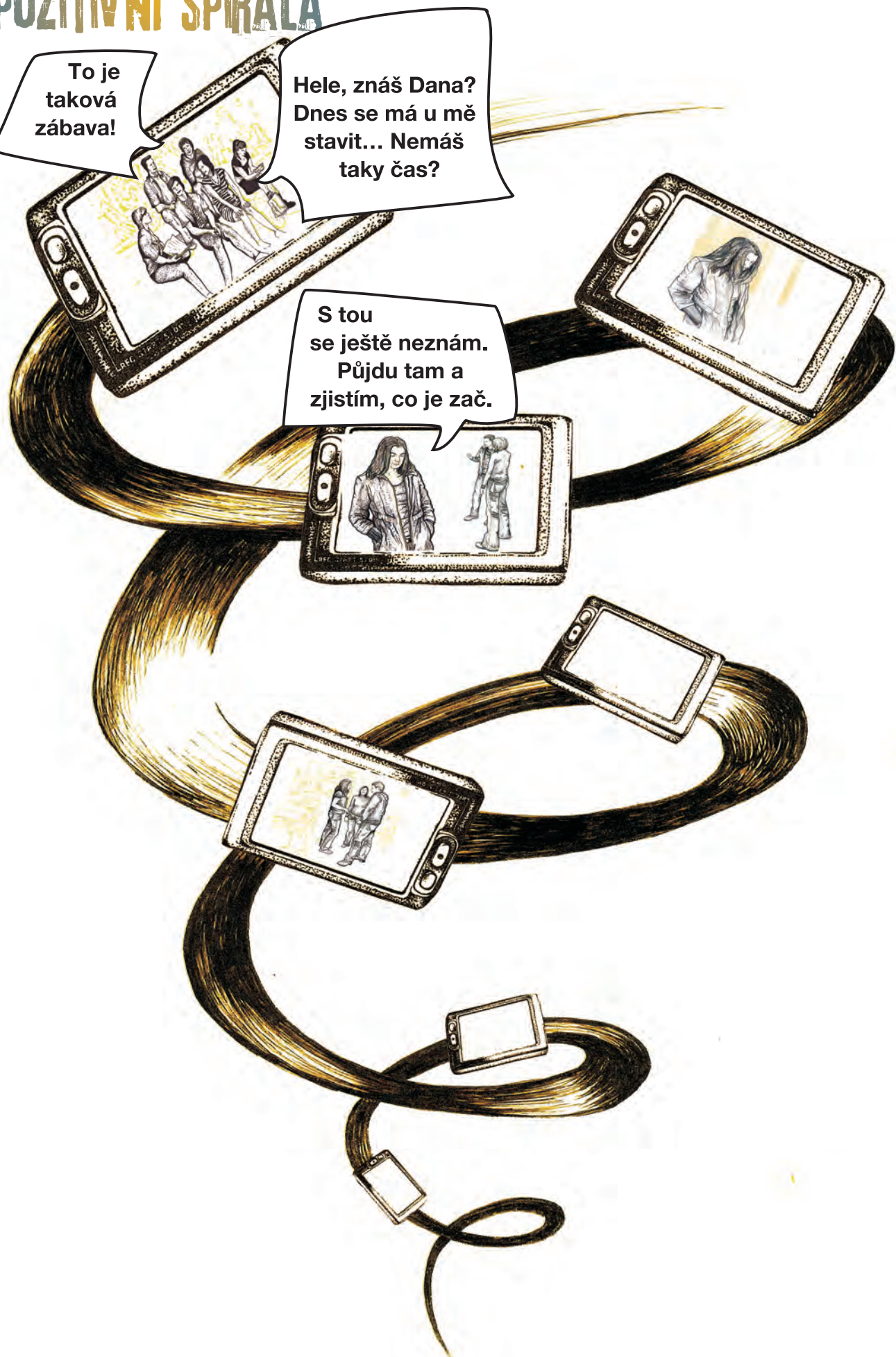


POZITIVNÍ SPIRÁLA

To je
taková
zábava!

Hele, znáš Dana?
Dnes se má u mě
stavit... Nemáš
taky čas?

S tou
se ještě neznám.
Půjdu tam a
zjistím, co je zač.





ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK NAŠEHO NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ

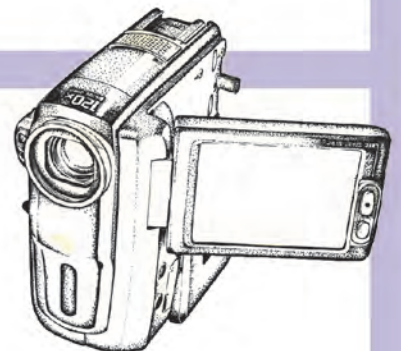
- ▣ Popište nějakou situaci z nedávné minulosti, v níž jste propadli smutku a beznaději.
- ▣ Představte si, že by tuto situaci někdo nafilmoval.
- ▣ Napište, o jakou situaci se jednalo.
- ▣ Stručně popište své tělesné vjemy, myšlenky a jak se vaše negativní pocity projevily ve vašem jednání.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

JEDNÁNÍ



„HORKÉ“ MYŠLENKY

Nechtějí mě mezi sebou.
Nejsem jim dost dobrá.



Jsou chvíle, kdy máme pocit, že nejsme dost dobří nebo že jsme nějak selhali. Takové stavy může doprovázet tělesná únava, neovladatelná plačtivost, vztek a obviňování sebe sama.

V takových chvílích nás mnohdy napadají myšlenky, které náš pocit vlastní neschopnosti mohou ještě prohloubit. Stačí, když si jen budete myslet, že nejste k ničemu, a váš pocit zbytečnosti a marnosti tím může ještě zesílit. Automatické myšlenky, které v nás náhle vyvolávají pocit extrémního smutku a zbytečnosti, označujeme jako **horké myšlenky**.

Horké myšlenky mohou vyvolat pocit beznaděje.

V Terezině případě se její **horká myšlenka** projevuje tak, že dívka činí ukvapeně mylné závěry. Myslí si například, že není dost dobrá na to, aby se mohla začlenit do kolektivu svých přátel. Napadne ji tedy, že se těmto bolestným pocitům vyhne, když zůstane doma a bude se svým přátelům vyhýbat.

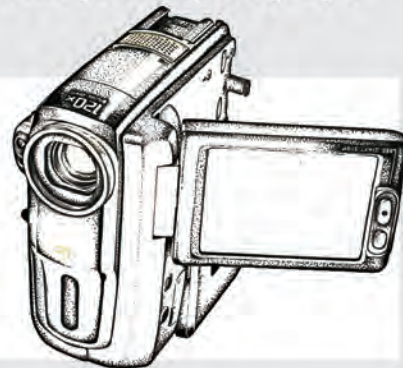
Nyní se zaměřte na své vlastní „**horké**“ **myšlenky**, které ve vás vyvolávají ještě větší pocit smutku a zbytečnosti. Vraťte se na stranu 18 a zakroužkujte takovou „**horkou**“ **myšlenku** nebo myšlenky.

ZADÁNÍ DOMÁČÍHO ÚKOLU



- ▣ Tak, mladý filmaři. Během příštího týdne máš natočit dokument, který zachycuje nějaký moment v tvém životě, kdy tě přemohl pocit smutku a beznaděje.
- ▣ Nezapomeň si vypsát své tělesné vjemy, myšlenky a způsob jednání, kterým jsi reagoval na tyto pocity.

SMUTKÁ



TĚLESNÉ VJEMY

KOLÍŽE SE SÁM KEM
NEKŮŽ
NEBO SÁM KEM

MYŠLENKY

„NEMÁM SERŠ.“
„JSEM ZERŠENÁ EXŠENKA.“
„MŮŽU NEŠKŮNÍM OŠKŮNÍ,“
KŮŽ BOŮŮ BRUŽÍ NEŠKŮNÍ.“

JEDNÁNÍ

BOUČNÍ BO VĚČÍ
SPOLĚČENSKÁ ŠKOLNOST
KLÁŠ

2. sezení: datum čas

DŮLEŽITÉ: Tento list prosím přineste vyplněný na 2. sezení!



- Popište nějakou situaci, v níž vás během uplynulého týdne přemohl pocit smutku a beznaděje.
- Představte si, že by tuto situaci někdo nafilmoval. Napište, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popište své tělesné vjemy, myšlenky a jak se vaše negativní myšlení projevilo ve vašem jednání.
- Jaké „horké“ myšlenky vás napadaly? (prosím zakroužkujte) Nezapomeňte, že si můžete připomínat potenciální odměnu, která vám může více konkretizovat vaše pozitivní cíle.

SITUACE



tělesné vjemy

myšlenky

jednání

1. ČÁST: O VÁS

V části nazvané „O vás“ se zabýváme tím, co je na vás jedinečné a zvláštní, a vašimi dlouhodobými cíli.

3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části se učíme rozpoznávat jednotlivé prvky negativního myšlení, abychom jej byli schopni lépe zvládat. V rámci rozpoznávání negativního myšlení je také nutné věnovat zvýšenou pozornost alternativním způsobům myšlení, které nám pomáhají při dosahování našich cílů.

2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ se snažíme odhalit projevy negativního myšlení v našem chování, jakož i pozitivní/negativní a krátkodobé/dlouhodobé důsledky projevů negativního myšlení v rozhodnutích, která činíme.

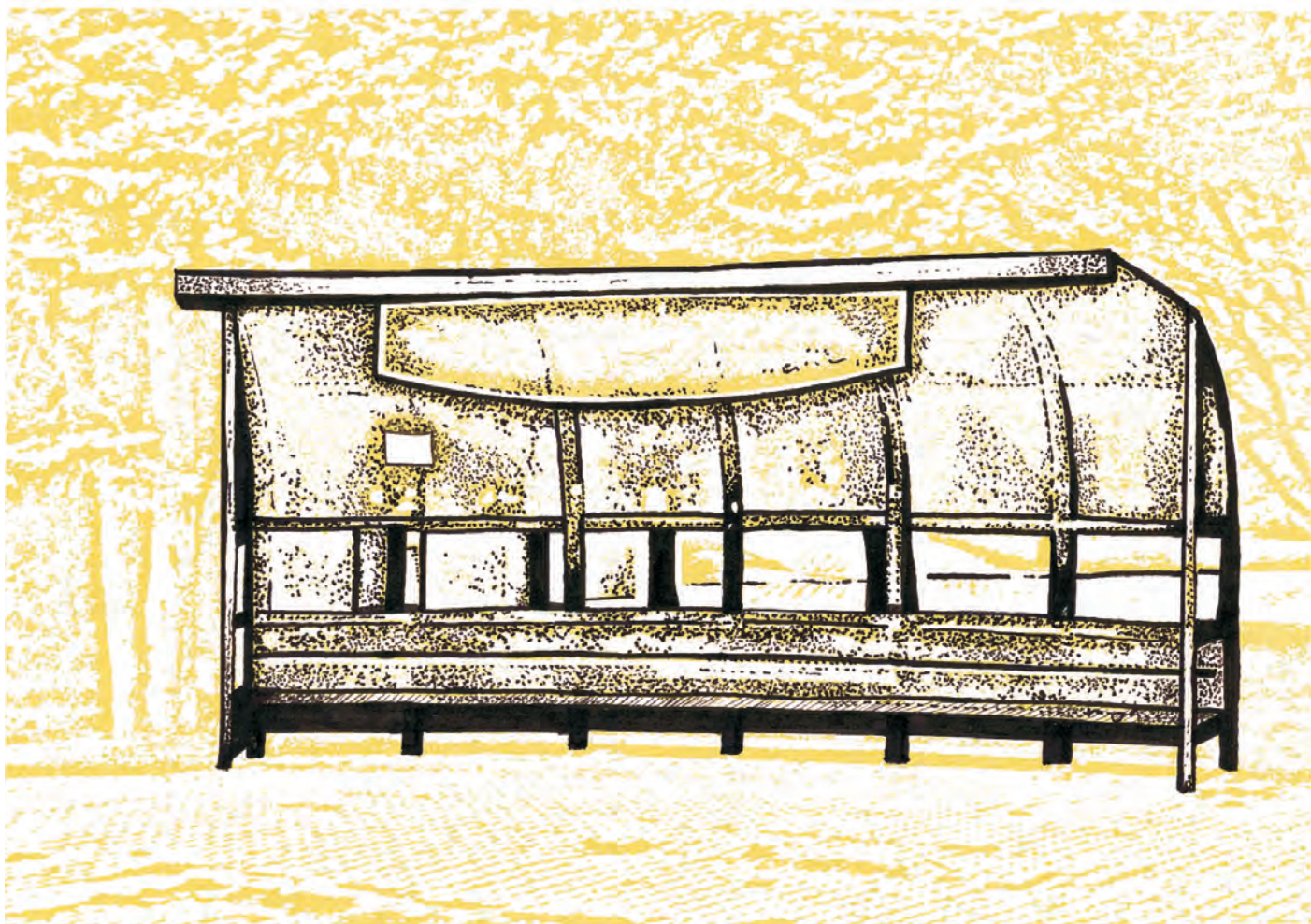
4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

Přehodnocováním se myslí přehodnocování našich „horkých“ myšlenek.

Vaše myšlenky jsou spojeny s vašimi činy. V situaci, kdy se vás zmocní pocit smutku, je vám do pláče a cítíte, jak vám těžknou svaly, by vás mělo napadnout, že je čas zastavit se a zamyslet.

4. ČÁST

PŘEHODNOCOVÁNÍ „HORKÝCH“ MYŠLENEK



Reakce na své myšlenky budeme mít lépe pod kontrolou, zvykne-li si je posuzovat spíše jako domněnky než fakta.

Nezapomínejme, že naše interpretace jakékoli dané situace představuje jeden z mnoha možných výkladů. Je důležité, abychom se snažili hledat i jiné interpretace.

Důležité je to zejména s ohledem na známý fakt, že ve stresu či rozčilení často interpretujeme situaci neobjektivně.

Jde o to nepřipustit, aby nás naše interpretace přivedly k chybnému úsudku.

Podívejme se nyní na různé typy „horkých“ myšlenek a typy omylů, jichž se dopouštějí lidé, kteří trpí pocity smutku a beznaděje.

Budeme se také zabývat tím, jak je možné takové myšlenky konfrontovat a přehodnocovat.

PŘEHODNOCOVÁNÍ „HORKÝCH“ MYŠLENEK

„MYLNÉ ZÁVĚRY“

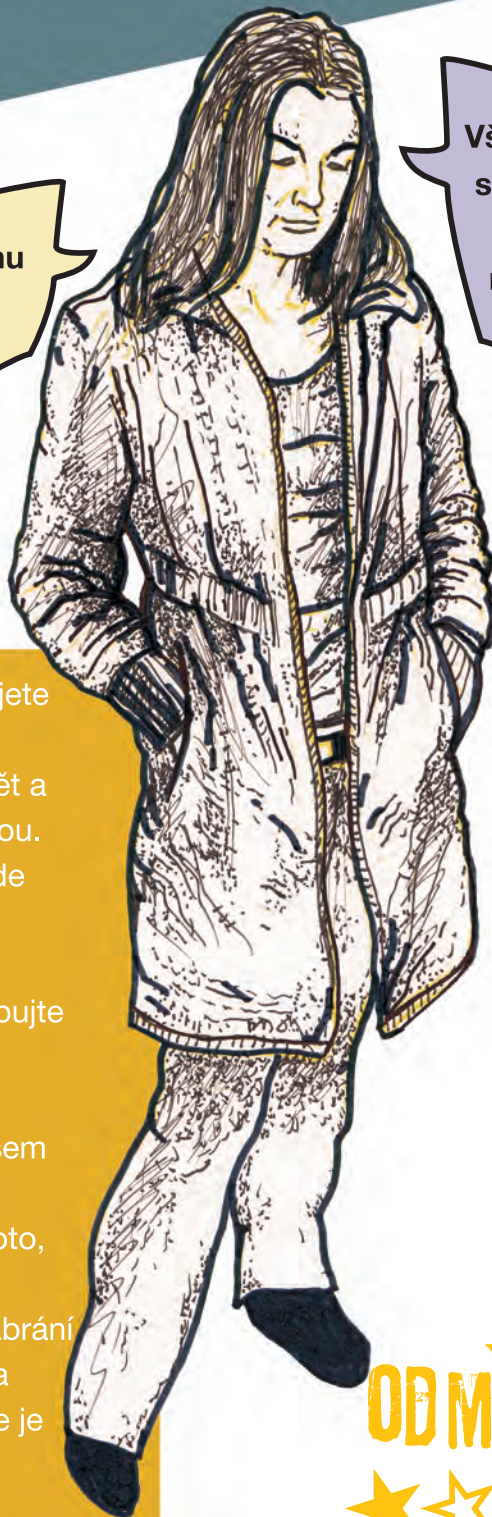
Beáta jde na večírek, kde se chce pobavit se svými přáteli. Když dorazí na místo, má pocit, jakoby tam nepatřila. Dospěje k závěru, že ostatní ji tam vlastně nechtějí, přestože jí nikdo nic špatného neřekl. V tomto bodě Beáta učiní mylný závěr, který vychází pouze z jejích vlastních pocitů, a ne z objektivních skutečností.

„HORKÝ“ = MYŠLENKA

Nikomu
nezáleží na tom,
jestli tady jsem
nebo ne.

„PŘEHODNOCENÍ“

Všichni
se dobře baví a
nikdo mi neřekl, že by
mě tady nechtěli. Půjdu
si tamhle popovídat
s Danielem.



Pokud si uvědomujete, že pociťujete mimořádně silný smutek nebo beznaděj, můžete udělat krok zpět a pouvažovat, co se vám honí hlavou. Zamyslete se nad tím, co vás vede k vašim závěrům. Konkrétně se zaměřte na skutečnosti, které vyvracejí negativní závěry. Přistupujte ke svým myšlenkám spíše jako k domněnkám než faktům. Položte sami sobě otázku: „Posoudil(a) jsem všechny objektivní skutečnosti?“ Beáta si připomene, že je zde proto, aby se pobavila s přáteli. Vidina této odměny ji zabrání v tom, aby propadla pocitu, že na tento večírek nepatří. Od té chvíle je schopna bavit se společně s ostatními.

ODMĚNA = ZÁBAVA



PŘEHODNOCOVÁNÍ „HORKÝCH“ MYŠLENEK

„PAUŠALIZOVÁNÍ“

Amálie chce být ve všem co možná nejlepší. V dnešním zápase moc dobře nehrála. Řekne přátelům, že se na sport nehodí a že by měla se sportem přestat. Na základě svého dnešního výkonu Amálie dospěje k určitému závěru, který zevšeobecní na veškerou sportovní činnost.

„HORKÁ“ MYŠLENKA

Dneska jsem hrála úplně hrozně. Měla bych se sportem praštit.

ŠTĚPÁNKA

Tyhle negativní myšlenky nic moc neřeší. Příště zahraju líp. Aspoň jsem se snažila.

Pociťujeme-li tělesné vjemy, které mohou být průvodním jevem negativního myšlení, například ztěžklé svaly nebo staženou hrud', měli bychom tyto negativní myšlenky podrobit analýze a pátrat po objektivních skutečnostech, se kterými je možné tyto myšlenky konfrontovat. Je třeba si uvědomit, že nepříjemné věci se stávají všem a nutně to neznamena, že nás něco takového potká pokaždé. Zkuste objevit nějakou skutečnost, která svědčí v neprospěch vašeho zevšeobecňujícího závěru. Položte si otázku: „Dospěl(a) jsem k takovému paušálnímu názoru na základě pouze jedné negativní zkušenosti?“ Použijeme-li příklad Amálie, vypovídá ve skutečnosti tato jedna situace o tom, že by tato dívka byla nešikovná na všechny sporty? Amálie si připomíná, že se snažila, jak jen to šlo, a bude se snažit podávat maximální výkony i v budoucnu.



OD MĚNA = VYDAT ZE SEBE MAXIMUM



PŘEHODNOCOVÁNÍ „HORKÝCH“ MYŠLENEK

„ZKRESLENÉ UVAŽOVÁNÍ“

Sofie by ráda byla tolerantnější. V poslední době se jí zdá, že její přítel ji už nemá rád, protože v tomto týdnu ji už dvakrát nedoprovodil domů. Když ji Cyril doprovodí domů, bere to jako samozřejmost nebo si to ani neuvědomí, ale pokud s ní nejde, neadekvátně takové situace zveličuje.

Přehodnocení = myšlenka
Cyril se se mnou chce rozejít. Už mě vůbec nedoprovází domů.

Přehodnocení
No nic, je někde s jejich mužstvem a taky je zkouškové období. Je fakt, že mi skoro každý večer volá.



OD MĚNA = VĚTŠÍ TOLERANTNOST



Pociťujete-li nepříjemné tělesné vjemy, např. nemůžete spát, i když jste unavení, udělejte krok zpět a zamyslete se nad myšlenkami, které se vám honí hlavou. Možná zjistíte, že nežádoucí věci zveličujete, zatímco věci, které vám připadají v pořádku, přehlížíte.

Položte si otázku: „Nedělám z některých věcí, které se mi nelíbí, příliš velkou vědu? A neberu naopak věci, které považuji za správné, jako samozřejmost?“ Sofie si připomíná, že je důležité být tolerantní. Soustředí se na pozitivní věci a snaží se nepodlehnout malomyslnosti.

PŘEHODNOCOVÁNÍ „HORKÝCH“ MYŠLENEK

VZTAHOVÁČNOST

Honza by chtěl mít ze sebe dobrý pocit. Doma ve svém pokoji přemýšlí o uplynulém dni a klade si za vinu věci, které se nevydařily. Jako každou sobotu si šel odpoledne zahrát s kamarády fotbal, ale nikdo z kluků tam nebyl. Honza usoudí, že kamarádi o něj nestojí. Je fakt, že moc dobře nehraje. Vezme do hlavy, že kamarádi na hřiště nepřišli kvůli němu, i když nemá žádné důkazy, že tomu tak ve skutečnosti opravdu je.

NĚKTERÉ MOŽNOSTI

Počkat, svádím to jen na sebe. Není důvod si myslet, že je to kvůli mně. Zavolám Jindrovi a zkusím zjistit, co se stalo.

Občas se stává, že na sebe vztahujete vinu za věci kolem vás, aniž by cokoli nasvědčovalo tomu, že jste udělali nějakou chybu. Můžete si klást za vinu vznik některých nepříznivých situací, byť ve skutečnosti nemusíte mít s příčinami jejich vzniku nic společného.

Je třeba, abyste hledali vnější faktory, které mohly určitou situaci nebo událost způsobit. Položte si otázku: „Mám s tím opravdu něco společného?“ Snažte se přijít na nějaké jiné, pozitivnější interpretace. Když si budete tyto možnosti připomínat, snáze se ubráníte pocitům viny a neschopnosti.

„HORKÉ“ MYŠLENKY

Nepřišli, protože nehraju dobře.



OD MĚNA = JINÉ MOŽNOSTI



MATĚJ A JANA



MATĚJ

Matěj konečně sebral odvahu k tomu, aby pozval Janu na rande. Je nervózní, jak to večer dopadne. Myslí si, že Jana souhlasila jen proto, že jí ho bylo líto.

Sejdou se, jdou spolu na večeri a pak Matěj vezme Janu do kina na film, který si společně vybrali. Film je nakonec hrozně nudný. Když pak Matěj doprovází Janu domů, cítí se hrozně. Má staženou hrud' a je celý nesvůj.

I když Matěj nic neříká, vyčítá si, že vybral takový nudný film, a říká si, že je určitě stejně nudný jako ten film, na který chtěl jít.

Poté, co se s Janou rozloučí, dospěje k rozhodnutí, že celý večer nestál za nic a odjíždí domů skleslý a s pocitem, že je k ničemu. Říká si: „Jana ani žádná jiná holka už se mnou nikdy nikam nepůjde!“

PŘEDSTAVTE SI, ŽE MATĚJOVU SITUACI NĚKDO ZACHYTLIL NA FILMOVÝ PÁS



- ▢ Napište, v jaké situaci se nacházel.
- ▢ Vypište jeho tělesné vjemy.
- ▢ Do první bubliny vepište „horkou“ myšlenku, která mohla Matěje napadnout.
- ▢ Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, která přehodnocuje Matějovu původní „horkou“ myšlenku.
- ▢ K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu by si Matěj mohl připomenout, aby si své pozitivní cíle více zkonkretizoval.
- ▢ Napište, jaké Matějovo chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jeho „horkých“ myšlenek.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

PŮVODNÍ MYŠLENKA = HORKÁ

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

★ ★ ★ ★ ★
ODMĚNA

JARDOVA SITUACE

Jarda chce mít dobré studijní výsledky. Zrovna však dostal zpět opravený pololetní test a znovu si ho prochází. Vrací se k otázkám, které měl špatně, přičemž otázky, které měl správně, nechává bez povšimnutí. Při opakovaném pročitání jedné z otázek, kterou měl špatně, najednou cítí, jak se mu stahuje hrud' a začíná mu být do breku. Jarda si říká: „Na tohle nemám, nikdy mi to nepůjde, k čemu je všechno to snažení?“ Pak písemku roztrhá a hodí na zem. „Nenávidím školu!“ říká si sám pro sebe.



PŘEDSTAVTE SI, ŽE JARDU V TÉTO SITUACI NĚKDO NAFILMOVAL



- ▣ Napište, v jaké situaci se nacházel.
- ▣ Vypište jeho tělesné vjemy.
- ▣ Do první bubliny vepište „horkou“ myšlenku, která mohla Jardu napadnout.
- ▣ Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, která přehodnocuje Jardovu původní „horkou“ myšlenku.
- ▣ K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu byste si mohli připomenout, abyste si své pozitivní cíle více zkonkretizovali.
- ▣ Napište, jaké Jardovo chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jeho „horkých“ myšlenek.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

PRVOTNÍ
= HORKÁ
= MYŠLENKA

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

★ ★ ★ ★ ★
ODMĚNA

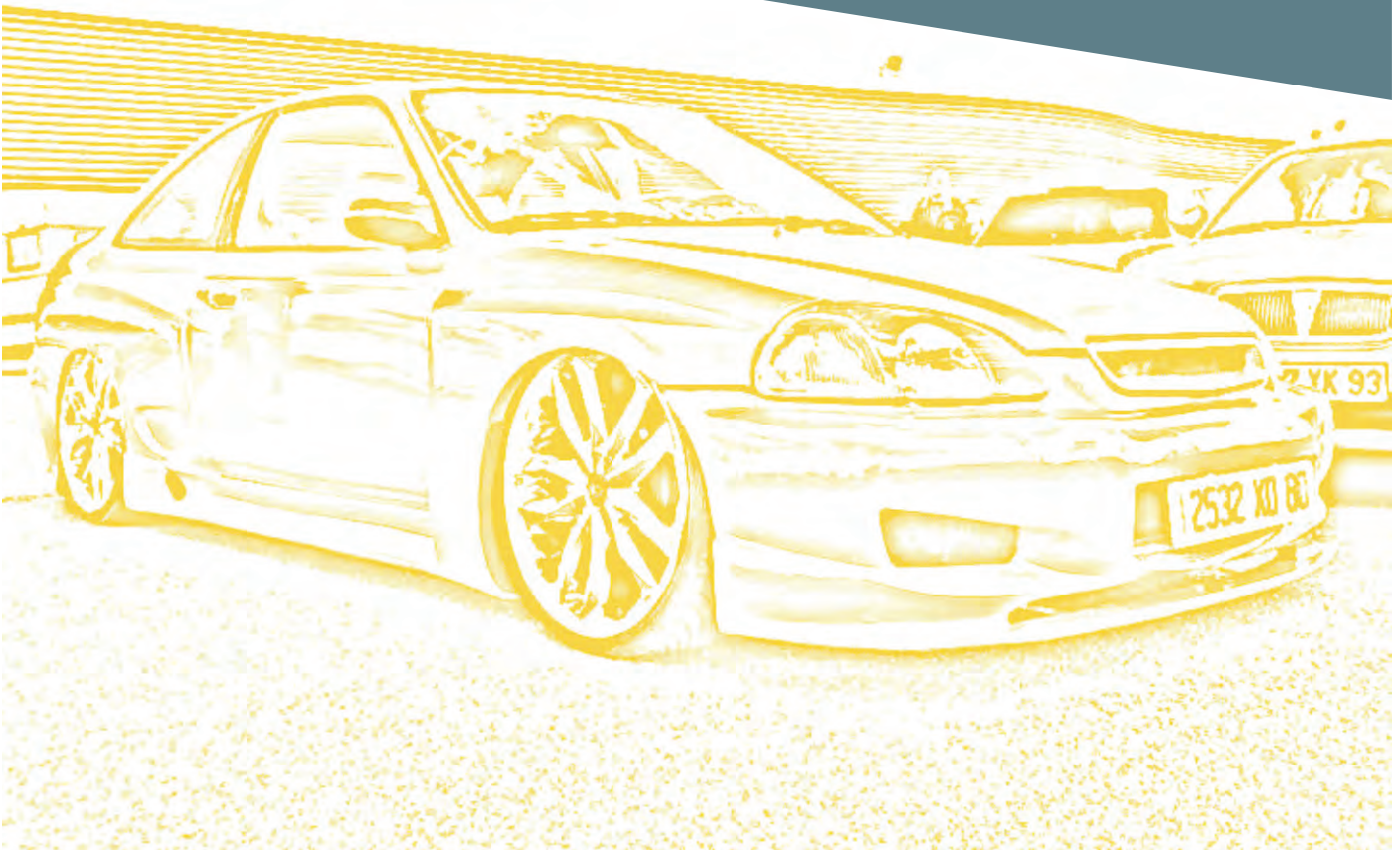
5. ČÁST DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme věřit v sebe sama, uvědomit si, co chceme, a to, co chceme, musíme promítnout do svých dlouhodobých plánů.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme se naučit zvažovat všechna pro a proti různých variant našeho jednání a vyhledávat cíle, o nichž si myslíme, že jich můžeme dosáhnout.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme si uvědomit, že cíle ovlivňují myšlení.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme tomu přizpůsobit všechny stránky naší osobnosti a našich potřeb – např. spánek, jídlo, přátele a způsob myšlení.



Když budete tvořiví, svých cílů můžete dosáhnout prostřednictvím postupných kroků.

Svým dlouhodobým cílům můžete dát konkrétnější obrysy, budete-li si připomínat potenciální odměnu.

PŘEDSTAVTE SI, ŽE VAŠI SITUACI NĚKDO ZACHYTL NA FILMOVÝ PÁS



- ▣ Napište, v jaké situaci jste se nacházeli.
- ▣ Vypište své tělesné vjemy.
- ▣ Do první bubliny vepište „horkou“ myšlenku, která vás mohla napadnout.
- ▣ Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, která přehodnocuje vaši původní „horkou“ myšlenku.
- ▣ K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu byste si mohli připomenout, abyste si své pozitivní cíle více zkonkretizovali.
- ▣ Napište, jaké vaše chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení vašich „horkých“ myšlenek.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

PŮVODNÍ MYŠLENKA = HORKÁ

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

★ ★ ★ ★ ★
ODMĚNA

1. ČÁST: O VÁS

V části nazvané „O vás“ se zabýváme tím, co je na vás jedinečné a zvláštní, a vašimi dlouhodobými cíli.

2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ se snažíme odhalit projevy negativního myšlení v našem chování a jak negativní myšlení ovlivňuje nás samotné a naše dlouhodobé cíle.

3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části se učíme rozpoznávat jednotlivé prvky negativního myšlení, abychom jej byli schopni lépe zvládat.

V rámci rozpoznávání negativního myšlení je také nutné věnovat zvýšenou pozornost alternativním způsobům myšlení, které nám pomáhají při dosahování našich cílů.



4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

Přehodnocováním se myslí přehodnocování našich „horkých“ myšlenek, které nás napadají v rozčilení.

5. ČÁST: DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme věřit v sebe sama, uvědomit si, co chceme, a to, co chceme, musíme promítnout do svých dlouhodobých plánů.

DĚKUJEME ZA VAŠÍ CENNOU SPOLUPRÁCI NA TOMTO PROGRAMU

PŘEDSTAVTE SI, ŽE VAŠI SITUACI NĚKDO ZACHYTL NA FILMOVÝ PÁS



- ▶ Napište, v jaké situaci jste se nacházeli.
- ▶ Vypište své tělesné vjemy.
- ▶ Do první bubliny vepište „horkou“ myšlenku, která vás mohla napadnout.
- ▶ Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, která přehodnocuje vaši původní „horkou“ myšlenku.
- ▶ K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu byste si mohli připomenout, abyste si své pozitivní cíle více zkonkretizovali.
- ▶ Napište, jaké vaše chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení vašich „horkých“ myšlenek.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

PŮVODNÍ MYŠLENKA = „HORKÁ“

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

★ ★ ★ ★ ★
ODMĚNA

PREVENTURE - JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

Pracovní sešit

Autoři: Dr. Patricia J. Conrod, Dr. M. Nancy Comeau, Dr. Sherry H. Stewart

Editoři českého vydání: Mgr. Lenka Šťastná, Mgr. Miroslav Charvát, Ph. D., PhDr. Matúš Šucha, Ph. D., PhDr. Martin Dolejš

Odpovědný redaktor: Mgr. Miroslav Charvát, Ph. D.

Překlad: Mgr. Jiří Bareš, 2009

Odborná korektura: Mgr. Pavla Chomynová

Jazyková korektura: Štěpán David

Grafické zpracování: Kateřina Manková

Ilustrace: Martin Dvořák, Barbora Hlavatá.

Vydalo: Centrum adiktologie, Psychiatrické kliniky, 1. lékařské fakulty a VFN, Univerzity Karlovy v Praze a Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

Vytiskl: POINT CZ, s.r.o., Milady Horákové 20, 602 00 Brno

Praha 2010

1. vydání

Náklad: 200



„Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu“