Dziennik Myśli Automatycznych

Reset głowy w 14 dni

ProstyFacet.pl

Myśl prosto, działaj ostro.

SPIS TREŚCI

01. Pułapki w twojej głowie

02. Przykład i instrukcja

03. 14 dni praktyki

04. Podsumowanie i ściągawka

05. Dalsze kroki

01

Pułapki w twojej głowie

Myśli-sabotażyści atakują z ukrycia

To błyskawiczne, niekontrolowane osądy, które pojawiają się mimowolnie, bez Twojej zgody w głowie.
Działają jak natrętne pop-upy w przeglądarce.
PROBLEM: często te myśli są zniekształcone, dalekie od faktów, jednak kontrolują Twój stan emocjonalny.
Dlaczego warto się im bliżej przyjrzeć.

Sytuacja

Nie odpisujesz 3h na maila szefa.

Myśl: "Znowu spieprzyłem."

Emocja i reakcja

Czujesz złość i wstyd. Reagujesz paniką i piszesz długie usprawiedliwienie.

Prawda

Szef pewnie nawet nie zauważył. Sam często odpisuje po kilku dniach.

5 Minut wieczorem

Ten proces demaskuje myśli-oszustów dzięki “wyjęciu” ich z głowy na papier i poddaniu pragmatycznej ocenie. Temu właśnie służy “Dziennik myśli automatycznych”. To codzienne obserwowanie swojej głowy w działaniu.

Złap
Zapisz 1-2 myśli, które wywołały największe emocje.

→

Sprawdź
Znajdź fakty: dowody ZA i PRZECIW twojej myśli.

→

Zmień
Wymyśl i zapisz bardziej realną, zbalansowaną myśl.

To przeprogramowywanie głowy. Systematyczność jest tu kluczem: drobne notatki, ale prowadzone codziennie!

02

Studium przypadku i instrukcja obsługi dziennika

Studium przypadku:

Paweł

35 lat, manager

Przed: automatyczne reakcje

Po każdej uwadze szefa myśl: "Jestem beznadziejny." Reakcja: złość, wstyd, napierające myśli, żeby rzucić tę robotę.

Odkrycie po 14 dniach

Ta myśl pojawia się TYLKO przy szefie. Feedback od innych nie wywołuje takiej reakcji.

Po: Nowa narracja

"Szef ma trudny okres. Mogę poprawić X, reszta OK." Wynik: po miesiącu pochwała od szefa.

Instrukcja: wypełniaj dziennik zgodnie z kolejnością

1. Sytuacja i emocja

Opisz co, gdzie, kiedy się stało. Nazwij emocję i oceń jej siłę (w skali 1-10).

2. Myśl Automatyczna

Zapisz pierwszą myśl, która pojawiła się w głowie, pisz dosłownie to, co wpadło Ci do głowy - bez cenzury.

3. Dowody ZA i PRZECIW

Znajdź i zapisz fakty, które wspierają oraz takie, które podważają Twoją myśl z punktu 2.

4. Myśl alternatywna / bardziej realna

Pomyśl jaka alternatywna myśl związaną z tą sytuacją byłaby bardziej zbalansowana, mając na względzie to, co napisałeś w p3.
Przykład: "Popełniłem drobny błąd, naprawię i idę dalej."

DZIENNIK MYŚLI AUTOMATYCZNYCH

- wydrukuj 14 kopii tej karty (albo przerysuj - im prościej, tym lepiej)

Sytuacja	**Emocja / Nastrój - nasilenie w %**	**Myśl automatyczna**	**Dowody ZA / potwierdzające słuszność myśli automatycznej**	**Dowody PRZECIW / potwierdzające słuszność myśli automatycznej**	**Myśl alternatywna**	**Nowa emocja / Zachowanie (po procesie obserwacji)**
Gdzie byłeś? Co robiłeś? Z kim byłeś?	Emocja czy nastrój może być opisana jednym słowem - określ procentowo jak silnie je odczuwasz? Zapisz w skali 1-100%	Jakie myśli pojawiły się w twojej głowie w tamtej chwili? Jakie wspomnienia lub obrazy pojawiły się w głowie?	Jakie możesz podać dowody (fakty, zaistniałe zdarzenia, zaobserwowane reakcje innych osób).	Jakie twoje doświadczenia wskazują na to, że ta myśl automatyczna nie jest zawsze prawdziwa? Gdyby Twój najlepszy przyjaciel miał taką myśl automatyczną, to co byś mu powiedział?	Zapisz nową myśl, która uwzględnia zarówno dowody, które podtrzymują, jak i podważają słuszność pierwotnej myśli automatycznej, a więc jest bardziej bliska prawdopodobnej rzeczywistości.	Po wszystkim (po uzupełnieniu kolumn) jak silnie odczuwasz daną emocję/nastrój?

03

14 dni praktyki: prowadzenia dziennika

Tydzień 1: Obserwacja

Zbieraj dane, nie oceniaj siebie. Zaczną pojawiać się pierwsze wzorce.

Dzień 1-3

Łapanie pierwszych myśli, może być trudno.

Dzień 4-6

Zauważasz powtarzające się schematy i sytuacje, które je wyzwalają.

Dzień 7

Przegląd tygodnia. Dostrzegasz mapę swoich schematów i powtarzających się myśli.

Tydzień 2: Eksperymenty

Testujesz nowe narracje i obserwujesz, jak zmieniają się Twoje emocje.

Stara myśl

"Jestem beznadziejny, zawsze robię błędy."

Emocja: Wstyd (8/10)

ZASTĄP

Myśl alternatywna

"Popełniłem błąd, ale mogę go naprawić. To nie koniec świata."

Emocja: Spokój (3/10)

Kontynuuj wypełnianie dziennika. To forma samo-coachingu: obserwacja → weryfikacja → nowa ścieżka.

04

Podsumowanie i ściągawka

Podsumowanie: Twój plan działania

TOP 3 myśli automatyczne

Myśl 1: _____

Myśl 2: _____

Myśl 3: _____

Główne wyzwalacze

- Szef/praca
- Partner/relacja
- Rodzina
- Finanse

Najskuteczniejsze alternatywy

Alt. 1: _____

Alt. 2: _____

Alt. 3: _____

* Twój reset głowy zaczyna się od pierwszego zdania. Zapisz je w tej chwili.

10 pułapek myślowych

Pułapki myślowe to błędy poznawcze, czyli sposoby w jakie mózg Cię oszukuje.
Korzystaj z tej ściągawki do rozpoznania wzorców myślowych zapisanym w swoim dzienniku.

Uwaga: wszyscy popełniamy te błędy myślowe od czasu do czasu, jednak gdy jakiś błąd poznawczy staje czymś co kieruje większością Twoich osądów, to warto pracować nad jego ograniczeniem.

- Czytanie w myślach: "Ona myśli, że jestem słaby."
- Katastrofizowanie: "Stracę pracę i skończę pod mostem."
- Czarno-białe myślenie: "Albo perfekcyjnie, albo wcale."
- Personalizacja: "To moja wina, że zespół nie wyrobił."
- Tyrania "powinienem": "Powinienem być silniejszy/mądrzejszy."
- Filtr negatywny: Widzisz 5 porażek, ignorujesz 20 sukcesów.
- Etykietowanie: "Jestem nieudacznikiem" zamiast "Popełniłem błąd".
- Wróżenie z fusów: "Na pewno mi się nie uda."
- Toksyczne porównania: "Wszyscy są lepsi ode mnie."
- Uogólnianie: "Zawsze spieprzam", "Nigdy mi się nie udaje."

05

Dalsze kroki

To narzędzie, nie terapia

Dziennik myśli automatycznych to skuteczny trening, ale nie leczenie. Jeśli natężenie negatywnych myśli utrudnia codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z psychologiem.

Nie ma wstydu w proszeniu o profesjonalną pomoc – to oznaka odpowiedzialności, nie słabości.

Więcej o dzienniku (tabeli) myśli automatycznych oraz gotowy wzorzec do pobrania w PDF, znajdziesz także na blogu ProstyFacet.pl.
Kliknij ten link >>> “Tabela myśli automatycznych”.

Zacznij dzisiaj, nie od jutra.

Nie czekaj na idealny moment. Pierwszą kartę wypełnij już dziś wieczorem.

1. Ustaw przypomnienie

2. Przygotuj narzędzia

3. Złap pierwszą myśl

Pamiętaj: drobne zapiski codziennie > wielki zryw od czasu do czasu.
Twój reset głowy zaczyna się od jednego zdania i konsekwencji, aż stanie się nawykiem.

Powodzenia!

ProstyFacet.pl

Myśl prosto, działaj ostro