

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 5

Moje przekonania

AKT 1

Odkryj siebie

zeszyt ćwiczeń



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

ZESZYT ĆWICZEŃ

Ćwiczenie nr 1

Rozejrzyj się dokładnie po pomieszczeniu, w którym teraz jesteś. Zwróć uwagę na wszystkie przedmioty w kolorze czarnym. Zapamiętaj je. Nie przechodź dalej do ćwiczenia, dopóki tego nie wykonasz.

Teraz wypisz poniżej wszystkie przedmioty w kolorze czerwonym. Ile ich pamiętasz?

Co teraz czujesz? Jakie są Twoje myśli? W tym ćwiczeniu nie chodziło o spisanie przedmiotów ale o Twoją koncentrację i działanie. To ćwiczenie pokazuje jak bardzo nałożone filtry narzucają na nas skonkretyzowany sposób myślenia i działania. Czy podczas czytania polecenia zadania, rozmyślałeś o kolorze białym, czerwonym, niebieskim, czy innym? Czy jedynie czarnym? Podobnie jest z filtrami nałożonymi na nasze przekonania. Ciężko jest nam stwierdzić, że może być inaczej, jeśli przez lata uważaliśmy, że takie przekonanie współgra z całym naszym życiem. Np. jeśli od kilku pokoleń w Twoim domu panuje przekonanie, że głową rodziny jest mąż i w jego interesie jest zadbać finansowo o rodzinę, ciężko Ci może być pomyśleć, że możesz iść do pracy i wspomóc męża finansowo. Jeśli żyjesz w przekonaniu, że kobieta jest odpowiedzialna za utrzymanie porządku w domu i wychowanie dzieci, ciężko Ci będzie uznać, że utrzymanie porządku w domu i wychowanie dzieci należy do obojga rodziców. Przekonania, które wyrwały w nas „korzenie” będziemy bronić doszukując się różnych tez i potwierdzeń, że mamy rację. Broniąc własne przekonania najczęściej generujemy konflikty, łapiemy się za „łby” i awantura gotowa.

Jeśli jesteś osobą, która lubi zmiany w swoim życiu i potrafi wyjść ze strefy komfortu zachęcam Cię do poniższych ćwiczeń.

Ćwiczenie nr 2

Wypisz wszystkie przekonania, które tworzą Twój obraz. Np. „mam mało pewności siebie”, „żeby być szczęśliwym, trzeba mieć dużo pieniędzy”, „wiem lepiej”, „życie jest ciężkie”, itd.

Teraz kolej na Ciebie.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Nie kończ na punkcie szóstym. Wpisz wszystkie, które przyjdą Ci do głowy. Możesz dopisywać codziennie. Bądź ze sobą całkowicie szczerzy. Pamiętaj nikt Cię nie ocenia, nikt tego nie zobaczy, chyba, że zechcesz się tym podzielić z rodziną. To

ćwiczenie pozwoli Ci spojrzeć na siebie inaczej, odwrócić kartkę i zobaczyć nowy piękny obraz.

Ćwiczenie nr 3

Wybierz jedno z powyższych przekonań, które chciałbyś zmienić od razu, ponieważ wiesz, że nie współgra z Tobą. Zapisz je poniżej. Pod tym przekonaniem opisz jakie towarzyszą Ci uczucia, kiedy o nim myślisz? Jakie emocje odczuwasz w związku z tym przekonaniem? Na końcu jakie działania podejmujesz?

.....
.....
.....

Ćwiczenie nr 4

Po wykonaniu ćwiczenia 3, spróbuj zastanowić się, w jaki sposób zamienić stare przekonanie na nowe, które może zmienić Twój sposób myślenia i działania. Podam Ci przykład. Często wiedza, którą zdobywamy i nabyte doświadczenia, przekonują nas, że jesteśmy nieomylni i wiemy lepiej niż inni. Stąd rodzi się w nas przekonania i wiara w nie, że „wiemy lepiej”. W myśl takiego przekonania, będziemy za wszelką cenę bronić swoich racji, nawet kosztem zdrowych relacji z bliskimi. Efekt końcowy może być opłakany. Dlatego zamiennym sposobem przekonania „wiem lepiej” może być „mogę się mylić” lub „nie jestem idealny” albo „czasem mam rację, a czasem nie” albo „inni też mogą mieć rację”.

Teraz Twoja kolej.

.....
.....
.....

Kilka moich podpowiedzi zamiany złego przekonania na poprawne:

„nauka jest trudna” – „nauka może być łatwa, jak się do niej przyłożę”

„jestem nieśmiały” - „jestem komunikatywny w gronie bliskich znajomych”,

„żeby być szczęśliwym trzeba mieć dużo pieniędzy” - „żeby być szczęśliwym wystarczy zaakceptować siebie takim jakim się jest”,

„życie jest ciężkie” - „życie jest przyjemne, kiedy czuję wdzięczność za to, co mam i nie koncentruje się na tym, czego nie mam”,

„to wszystko jego/jej wina” – „to nie jego wina i nie moja wina”,

„nic mi się nie udaje” – „może mi się udać, będę próbować do skutku”,

„nie potrafię przebaczyć” – „jak się dowiem czym jest prawdziwe przebaczenie, wówczas nauczę się przebaczać”

„nikt mnie nie kocha” – „są ludzie, którzy poświęcają się dla mnie i to oznacza, że jestem ważny dla nich”,

„nie potrafię tego zrobić” – „mogę to zrobić, tylko potrzebuję zdobyć więcej wiedzy”.

Przyjacielu jeśli z czymkolwiek będziesz miał trudność a w sercu gorące pragnienie zmiany swoich przekonań, pamiętaj, że wystarczy jeden Twój mail lub telefon. Jesteśmy tuż obok i chętnie Ci pomożemy. Sami przeszliśmy tę drogę i wiemy, jak dużo wysiłku trzeba włożyć, by osiągnąć rezultat. Czasami poleją się łzy, ale efekt końcowy będzie taki jak teraz na mojej twarzy i w moim sercu. Radość i gorące pragnienie tworzenia tych materiałów dla Ciebie.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*