

2.rész

Belső iránytű

munkafüzet

A kritikus
mondatok
átalakítása



WWW.VISSZAHOZZAM.HU



Amikor megszólal bennünk a kritikus belső hang, gyakran rövid, kemény mondatok formájában jelenik meg. Ezek sokszor automatikusan törnek elő – és könnyen elhisszük, hogy igazak.

A következő gyakorlat abban segít, hogy ezeket a gondolatokat egy támogatóbb, reálisabb formára alakítsd. A cél nem az, hogy túlzóan pozitív szavakat találj, hanem hogy olyan üzeneteket fogalmazz meg önmagad számára, amelyek segítenek továbblépni.

Kritikus mondat

Támogató változat

„Ez nekem úgysem fog menni.”	„Lehet, hogy nehéz lesz, de megpróbálhatom lépésről lépésre csinálni.”
„Nem vagyok elég jó hozzá.”	„Még fejlődnöm kell benne.”
„Ehhez én kevés vagyok.”	„Még tanulnom kell hozzá, de képes vagyok a fejlődésre.”
„Biztos el fogom rontani.”	„Nem tudom még, hogyan fog sikerülni, de azért megpróbálhatom.”
„Ha nem csinálom tökéletesen, inkább bele sem kezdek.”	„Elég, ha elkezdem – a többit útközben alakíthatom.”
„Ezt mindenki más jobban csinálja.”	„Mindenki a maga módján és tempójában halad. Én is.”
„Ezt már rég meg kellett volna oldanom.”	„Most jutottam el odáig, hogy foglalkozzam vele.”
„Mások sokkal ügyesebbek nálam.”	„Mindenkinek más tapasztalatai vannak – én is fejlődhetek.”
„Ezt is elrontottam.”	„Nem úgy sikerült, ahogy szerettem volna, de legközelebb majd máshogy próbálom.”



Kritikus mondat

Támogató változat

„De bolond voltam.”	„Most nem sikerült, de ez nem azt jelenti, hogy legközelebb sem fog.”
„Miért nem tudok normálisan működni?”	„Most nehéz helyzetben vagyok – megpróbálok türelmesebb lenni önmagammal.”
„Nem vagyok elég felkészült.”	„Lehet, hogy még fejlődhetnék benne, de már most is sok mindent tudok.”
„Ez nekem túl nagy falat.”	„Most még óriási feladatnak tűnik, de kisebb lépésekre bonthatom.”
„Nem hiszem, hogy menni fog.”	„Ez igazi kihívás lesz, de legalább kipróbálhatom benne magamat.”
„Ezt már ennyi idősen tudnom kellene.”	„Mindenki más tempóban tanul és fejlődik.”
„Biztosan csalódni fognak bennem.”	„Nem tudhatom előre, hogyan alakul – viszont megpróbálhatom a tőlem telhetőt.”
„Nekem miért nem sikerül soha semmi?”	„Most csalódott vagyok, de ez nem jelenti azt, hogy mindig sikertelen vagyok.”

