

KARTA EDUKACYJNA

ABCDE EMOCJI

ROZWIJANIE I WZMACNIANIE KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ

„To nie rzeczy nas smucą, ale sposób w jaki je widzimy” (Epitet 55–135).
Powyższe stwierdzenie wyjaśnia, jak działają nasze emocje.

A

Aktywujące **wydarzenie**, którego doświadczyłeś, które zobaczyłeś, usłyszałeś



B

Twoja szczerza **myśl**, przekonanie czy postawa względem tego wydarzenia



C

Emocja, którą czujesz jako wynik twoich myśli, przekonań czy postaw



D

Działanie, jakie podejmujesz pod wpływem odczuwanych emocji

E

Efekt, rezultat jaki otrzymujesz w wyniku działań (**D**), pod wpływem emocji (**C**), w wyniku myśli (**B**) o zdarzeniu (**A**)

KARTA EDUKACYJNA

ABCDE EMOCJI

ROZWIJANIE I WZMACNIANIE KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ

„To nie rzeczy nas smuca, ale sposób w jaki je widzimy” (Epitet 55–135).
Powyższe stwierdzenie wyjaśnia, jak działają nasze emocje.

A

Aktywujące **wydarzenie**, którego doświadczyłeś, które zobaczyłeś, usłyszałeś



B

Twoja szczera **myśl**, przekonanie czy postawa względem tego wydarzenia



C

Emocja, którą czujesz jako wynik twoich myśli, przekonań czy postaw



D

Działanie, jakie podejmujesz pod wpływem odczuwanych emocji

Zdarzenie (A) jest neutralne musi być oparte o fakty, nie zawiera oceny, interpretacji, jest neutralnym zdarzeniem

Na przykład: Mama do mnie zatelefonowała

Dopiero nasze (B) czyli myśl, którą sobie wytworzyłeś przez całe swoje życie w oparciu o swój temperament, system wartości, wychowanie, sytuacje w domu za dziecka, poziom lęku, niezaspokojone potrzeby itd są przez Ciebie przefiltrowane w oparciu o to, co znasz - nazywamy to automatyczną myślą negatywną w stosunku do podświadomie negatywnego zdarzenia - z tym pracujemy

C - nasze emocje - nasze B czyli myśl niezdrowa uruchamia ciało migdałowate z automatu i do niezdrowej myśli (B) pojawia się ujemna reakcja emocjonalna - biologiczny proces: emocja złości, smutku, wstydu, wstrętu, strachu

Jeśli pojawia się radość to co się stało?*

D - nasze działanie - jeśli neutralnemu zdarzeniu A nadajemy negatywną myśl B to mamy negatywny (ujemny) stan emocjonalny) i działanie też jest ujemne dla nas w efekt czyli w skutki / rezultaty - inaczej się nie da bo to jest proces biologiczny. Jeśli pojawia się zdrowe działanie to co się stało?*

E

Efekt, rezultat jaki otrzymujesz w wyniku działań (D),

pod wpływem emocji (C),
w wyniku myśli (B) o zdarzeniu (A)

Jeśli myśl (B) jest niezdrowa względem zupełnie neutralnego zdarzenia (A), emocja ujemna (C), działanie ujemne (D), to rezultat zawsze będzie ujemny (E)

Jeśli rezultat jest oczekiwany to i dodatni, to co się stało?

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA
21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby'ego „Racjonalna Terapia Zachowania”, którą można zamówić przez internet pod adresem: www.paluki.tygodnik.pl/rtz. Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.

KARTA EDUKACYJNA

ABCD EMOCJI C.D.

ŹRÓDŁO POZYTYWNYCH I NEGATYWNYCH EMOCJI

Jeżeli jesteś przekonany w **B**, że **A** było pozytywne dla twojego komfortu i przetrwania, to doświadczysz pozytywnych emocji (radość, przyjemność, szczęście, miłość, przyjaźń) w **C**, a to będzie motywować twoje postępowanie w **D**.

Jeżeli jesteś przekonany w **B**, że **A** było negatywne dla twojego komfortu i przetrwania, to doświadczysz negatywnych emocji (złość, strach, nienawiść) w **C**, a to będzie motywować twoje postępowanie do unikania lub niszczenia w **D**.

Pamiętaj: Zawsze masz do dyspozycji całe spektrum emocji – od negatywnych po pozytywne.

Ponieważ to nasze myśli i przekonania wywołują nasze emocje, by poczuć się emocjonalnie zdrowiej, należy myśleć zdrowiej. Profesor Maxie C. Maultsby jr., znany psychiatra amerykański, sformułował kryteria, jak ocenić, czy nasze myślenie jest zdrowe, czy nie.

PIĘĆ ZASAD ZDROWEGO MYŚLENIA (5 ZZM)

1. Zdrowe myślenie jest oparte na oczywistych faktach.
2. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam chronić nasze życie i zdrowie.
3. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam osiągać nasze bliższe i dalsze cele.
4. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam unikać najbardziej niepożądanych konfliktów lub rozwiązywać je.
5. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam czuć się tak, jak chcemy się czuć bez nadużywania żadnych substancji.

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania”, którą można zamówić przez internet pod adresem: www.paluki.tygodnik.pl/rtz. Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.

KARTA EDUKACYJNA

ABCD EMOCJI C.D.

CECHY ZDROWEGO MYŚLENIA

1. ZDROWE MYŚLENIE SPEŁNIA CO NAJMNIEJ TRZY Z TYCH PIĘCIU ZASAD;
2. WSZYSTKIE ZASADY SĄ RÓWNOWAŻNE;
3. NIEKTÓRE ZASADY NIE MAJĄ ZASTOSOWANIA W PEWNYCH SYTUACJACH;
4. TO, CO JEST ZDROWE DLA JEDNEJ OSOBY, NIE ZAWSZE JEST ZDROWE DLA INNEJ;
5. TO CO JEST ZDROWE W DANEJ CHWILI, NIEKONIECZNIE JEST ZDROWE W INNYM CZASIE.

PRACA Z PRZEKONANIAMI

Najbardziej efektywnym momentem do pracy tą metodą jest czas, gdy odczuwamy najsilniejszy ból emocjonalny, gdy niepożądane emocje zakłócają nasze życie. Na przykład, gdy: „strach nie pozwala mi zasnąć”. W takich momentach niezdrowe przekonania będą łatwe do zidentyfikowania, ponieważ właśnie aktywnie je myślisz. Kiedy doświadczysz stresujących uczuć lub bólu emocjonalnego (smutku, strachu, poczucia winy, wstydu, złości itp.) postępuj według poniższych wskazówek:

1. Zapisz w skali 1-10 natężenie obecnego bólu emocjonalnego.
2. Weź kartkę papieru i narysuj pośrodku linię dzielącą kartkę na dwie kolumny.
3. W lewej kolumnie zapisz przynajmniej pięć przekonań, które wydają się wywoływać te emocje. Zapisz je tak, jak pojawiają się w twojej głowie, bez autocenzury i oceniania czy mają lub czy nie mają jakiegokolwiek sensu.
4. Sprawdź każde z przekonań za pomocą Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia. Odnośnie każdego z przekonań zadaj pytanie:
 - 1) Czy to przekonanie oparte jest na faktach?
 - 2) Czy to przekonanie pomaga mi chronić moje życie i zdrowie?
 - 3) Czy to przekonanie pomaga mi osiągać bliższe i dalsze cele?
 - 4) Czy to przekonanie pomaga mi rozwiązywać najbardziej niepożądane konflikty z innymi lub unikać ich?
 - 5) Czy to przekonanie pozwala mi czuć tak jak chciał(a)bym się czuć?

Uwaga autora:

Jeżeli nie możesz odpowiedzieć „tak” na co najmniej trzy z tych pytań to oznacza, że przekonanie jest niezdrowe. Równocześnie warto pamiętać, że wszystkie te zasady są równoważne. Zdrowe zachowanie dla jednej osoby, nie musi być także zdrowe dla innej. To, co jest zdrowe teraz, nie musi być zdrowe w innym czasie. Niektóre zasady mogą nie mieć zastosowania w pewnych sytuacjach.

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania”, którą można zamówić przez internet pod adresem: www.paluki.tygodnik.pl/rtz. Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.

KARTA EDUKACYJNA

ABCD EMOCJI C.D.

PRACA Z PRZEKONANIAMI

Najbardziej efektywnym momentem do pracy tą metodą jest czas, gdy odczuwamy najsilniejszy ból emocjonalny, gdy niepożądane emocje zakłócają nasze życie.

Na przykład, gdy: „strach nie pozwala mi zasnąć”.

W takich momentach niezdrowe przekonania będą łatwe do zidentyfikowania, ponieważ właśnie aktywnie je myślisz. Kiedy doświadczysz stresujących uczuć lub bólu emocjonalnego (smutku, strachu, poczucia winy, wstydu, złości itp.) postępuj według poniższych wskazówek:

1. Masz zapisane 10 swoich przekonań

2. Zapisz w skali 1-100% natężenie obecnego bólu emocjonalnego przy każdym z 10

3. Zbadaj fakty

1) Czy to przekonanie oparte jest na faktach? Sprawdź przekonanie / stan emocjonalny za pomocą Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia.

Zadaj pytanie i odpowiedz: TAK lub NIE

Fakt - to sądy obiektywne to inaczej fakty. To pewien stan rzeczy, który jest niezaprzeczalny, a na jego istnienie mamy niepodważalne dowody pochodzące z rzeczywistości - każdy z nas doświadczy tego samego.

2) Czy to przekonanie pomaga mi chronić moje życie i zdrowie?

3) Czy to przekonanie pomaga mi osiągać bliższe i dalsze cele?

4) Czy to przekonanie pomaga mi rozwiązywać najbardziej niepożądane konflikty z innymi lub unikać ich?

5) Czy to przekonanie pozwala mi czuć tak jak chciał(a)bym się czuć?

4. Zostaw tylko te, które czujesz, że Ci nie służą i uporządkuj je od największego napięcia do najmniejszego

5. Zważ je emocjonalnie i zostaw tylko 1 bo za 1 razem pracujemy tylko z jedną myślą

Uwaga autora: Jeżeli nie możesz odpowiedzieć „tak” na co najmniej trzy z tych pytań to oznacza, że przekonanie jest niezdrowe. Równocześnie warto pamiętać, że wszystkie te zasady są równoważne. Zdrowe zachowanie dla jednej osoby, nie musi być także zdrowe dla innej. To, co jest zdrowe teraz, nie musi być zdrowe w innym czasie. Niektóre zasady mogą nie mieć zastosowania w pewnych sytuacjach. Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby'ego „Racjonalna Terapia Zachowania”, którą można zamówić przez internet pod adresem: www.paluki.tygodnik.pl/rtz. Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.

KARTA EDUKACYJNA ABCD EMOCJI C.D.

PRACA Z PRZEKONANIAMI C.D

Zrób niezdrowe ABCDE

A (5) co się zdarzyło?

B (1) już masz - przysłaś z tym - wpisz

C (2) Jaka emocja stoi za tym przekonaniem? Strach? Złość? Smutek? Wstyd? Wstręt?, Radość?

D (4) co zrobiłaś, aby mieć taki rezultat? Wypisz listę działań, które podjęłaś

E (3) jaki masz rezultat?

Zrób zdrowe ABCDE

A (1) co się zdarzyło? przepisujemy dokładnie jak w niezdrowym

B (5) TO JAKA MYŚL ZGODNA Z TOBĄ, W KTÓRĄ WIERZYSZ, KTÓRA W 100% JEST TWOJA DA CI EMOCJĘ RADOŚCI, DZIAŁANIE RADOŚCI, REZULTAT RADOŚCI?

C (2) radość

D (3) co byś musiała zrobić, abyś czuć radość? Co byś zrobiła w wyniku emocji radości?

E (4) Jakiego chcesz rezultatu?

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby'ego „Racjonalna Terapia Zachowania”, którą można zamówić przez internet pod adresem: www.paluki.tygodnik.pl/rtz. Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA 21 - DNIOWY KURS RADZENIA SOBIE ZE STRESEM