

PIGUŁKA WIEDZY

#150 Wyłącz krytyka...



WIEDZA W PIGUŁCE

Chciałbym
aplikować na
nowe stanowisko

i?



1

Ale tam będę musiał
często ustalać warunki
z innymi osobami

i?



2

Czasem
negocjować

i?



3

Wydaje mi się,
że nie dam rady

Bo?



4

Bo nie mam
takiej pewności
siebie



5

Wydaje mi się, że
najpierw powinienem
wzmocnić poczucie
własnej wartości

Nie musisz
wzmacniać poczucia
własnej wartości.



6

Jak to?

Zamiast tego
wyłącz
wewnętrzny krytyka



7

Wydawało mi się, że
powinienem bardziej
siebie doceniać

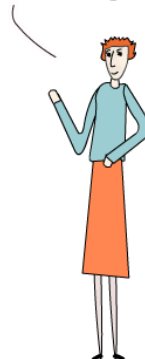
Mi też się tak
do niedawna
wydawało.



1

Tylko zobacz,
teoretycznie wiesz,
że masz sukcesy

Wiesz, że zdobyłeś
odpowiednie
certyfikaty,
Masz obiektywne
wskaźniki, pokazujące
że posiadasz
umiejętności



2

Teoretycznie
wiem

I co z tą wiedzą
robisz?



3

Noo. Uważam,
że powinienem
jeszcze lepiej...

Wiem, że
jeszcze za
mało....



4

Jak będę aplikować, a nie
zaakceptuję mojej osoby,
to wyjdę na głupka.



5

A jak jednak
zaakceptuję, a ja
sobie nie poradzę, to
będzie katastrofa

Ha! Widzisz? To właśnie
krytyk wewnętrzny i jego
zniekształcenia poznawcze



6

Oto przykłady
zniekształceń
poznawczych:



Uważam, że
powinienem
jeszcze lepiej...



**STWIERDZENIA TYPU
„POWINIENEM”, „POWINNO SIĘ”,
„MUSZĘ”, „TRZEBA”:**

To tak jakbyś sam nad sobą stał
z batem uważając, że tylko przymus
działa.

Te słowa jednocześnie wskazują na
winowajcę. Powineneś, a nie do końca
zrobileś - znaczy jesteś słaby albo zły.
Efektem jest frustracja i poczucie winy.

(...) nie zaakceptują mojej
osoby, to wyjdę na
głupka.



BŁĄD JASNOWIDZA.
Zakładasz negatywny obrót
spraw i jesteś przekonany, że
twoje przewidywania są
faktem.

(...) jak sobie
nie poradzę, to
będzie katastrofa...



**PRZESADZANIE
(KATASTROFIZACJA) :**
Wyolbrzymiasz znaczenie
pewnych rzeczy. Nazywa się
to też „trikiem optycznym”.

Przyjmijmy, że — I co dalej?
rozpoznałem te
błędy



Rozpoznawanie to
pierwszy etap radzenia
sobie z krytykiem
wewnętrznym

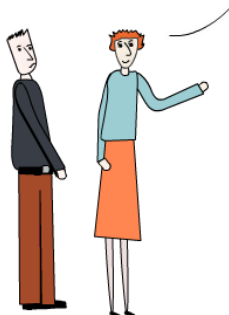
Popatrz jak wygląda
ten mechanizm



1. Krytyk wewnętrzny atakuje złymi myślami.
2. Traktujesz te myśli jako prawdę, jako rzeczywistość.
3. Wierzysz w tę rzeczywistość.
4. Czujesz się źle.

1

Ale możesz to
zmienić



To tylko myśl...



1. Odróżniasz, że **myśl to nie jest rzeczywistość**.
2. Skupiasz się na **rozpoznawaniu cóż to za zniekształcenie** poznawcze.
3. Kiedy skupiasz się na procesie myślenia, **mniej koncentrujesz się na emocjach**, jesteś bardziej zadowolony.
4. **Rozpoznajesz** zniekształcenie.

2

Jak zmienić myśl krytyczną w racjonalną?

MYŚL KRYTYCZNA	JAKIE TO ZNIEKSZTAŁCENIE?	MYŚL RACJONALNA
<i>Uważam, że powinienem jeszcze lepiej...</i>	STWIERDZENIA TYPU „POWINIENEM”, „POWINNO SIĘ”, „MUSZĘ”,	<i>Czasami rzeczywiście mogę zrobić coś jeszcze lepiej. Przyjrzę się jakie są wymagania. Ile już spełniam i co jeszcze mogę zrobić</i>
<i>(...) nie zaakceptują mojej osoby, to wyjdę na głupka.</i>	BŁĄD JASNOWIDZA	<i>Nawet jeśli nie zaakceptują mojej osoby na to stanowisko, to ważne że próbowałem. Dostanę informacje co mogę zrobić na przyszłość. Znam osoby, które za pierwszym razem nie awansowały. I nie były postrzegane jako głupcy, tylko jako osoby nastawione na rozwój.</i>
<i>(...) jak sobie nie poradzę, to będzie katastrofa</i>	KATASTROFIZACJA	<i>Być może nie poradzę sobie z jakąś rzeczą. A z innymi sobie poradzę. Jak czegoś nie będę wiedzieć, będę się uczyć. Nikt nie zakłada, że na nowym stanowisku będę od razu alfą i omegą.</i>

I co? To takie proste?



Proste?!



Wygląda prosto,
ale to spora praca!

Tylko, że super efekt!

Chcesz powiedzieć, że
pigutka Ci się
podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz
powiedzieć, że
pigutka Ci się bardzo
podobała?



Łap pigułkę...

