

06 Vežba: Negativna uverenja

Kako negovati samosaosećanje?

By Vesna Laković van Kempen



Negativna uverenja

Opis vežbe

U ovoj vežbi osvešćujemo neke od negativnih uverenja koja možda imate o sebi i koja vas na neki način u stvari sprečavaju da budete samosaosećajni.

Dajte sebi vremena da razmislite o ovim uverenjima i svim načinima na koja su vas ona ograničavala da pružite sebi podršku, ohrabrenje i empatiju.

Nakon toga vežbajte da komponente samosaosećanja primenita na ova uverenja.

Imajte na umu da praktikovanje samosaosećanja može u početku da bude veoma izazovno jer većina nas nije imala prethodno iskustvo sa tim kako je to vežbati biti saosećajan prema sebi, te ukoliko se javljaju otpor ili neprijatna osećanja dok radite ovu vežbu, budite ih svesni, primetite ih, prihvatite i dajte sebi podršku u ovom procesu.

Imajući na umu 3 komponente samosaosećanja i nastavite dalje sa radom.

Vežbu možete raditi svakodnevno kao dnevni podsetnik kad god se suočite sa nekim od ovih negativnih uverenja u svojoj svakodnevnicu ili odnosima sa drugima.

Instrukcije

Česta negativna uverenja sa kojima se susrećemo su:

- Ja nisam dovoljno dobra osoba
- Ja sam nesposobna osoba
- Ja sam promašaj
- Ja sam slaba osoba
- Ja sam loša osoba
- Ja sam nevoljena osoba
- Ja sam glupa osoba
- Ja sam bezvredna osoba

- Ja sam prevarant
- Ja sam nenormalna osoba
- Ja sam nevažna osoba
- Ja sam defektna osoba
- Ja sam nepoželjna osoba
- Ja sam bespomoćna osoba

Sada probajte da 3 komponente svesnog samosaosećanja primenite na vaša negativna uverenja koja imate o sebi. Možete da izaberete jedno ili dva uverenja na koja biste se usmerili dublje iz liste ili ako postoji neko vaše lično možete ga dodati na listu.

1. **Mindfulness** – pokušajte da sagledate koja osećanja, misli se javljaju u vama kada se suočite sa ovim negativnim uverenjem, budite objektivni i samo posmatrajte šta se dešava u vama i zapišite svoje odgovore.
2. **Ljudskost** – napišite kako su ova vaša uverenja deo vašeg ljudskog iskustva, onoga što vas čini čovekom, razmislite da li se i drugi ljudi suočavaju sa ovim uverenjima, da li možda poznajete nekog ko se suočava sa ovim ili sličnim uverenjima? Kako su ta uverenja uticala na njih? Zapišite svoja zapažanja.
3. **Nežnost, briga** – Sada zapišite reči razumevanja, podrške sebi samima, iskazujući empatiju za bol i neprijatna osećanja sa kojima se suočavate zbog ovog uverenja. Ako vam je teško sebi da se obratite na ovaj način, zamislite da ove reči govorite vašem bliskom prijatelju.