WPŁYW MYŚLI NA UCZUCIA

**To nie zdarzenia same w sobie, ale to co człowiek myśli o nich działa na niego przygnębiająco.**

Kiedy jesteśmy zestresowani, przestraszeni czy zmartwieni nasze myślenie o danym wydarzeniu i o sobie samym staje się coraz bardziej negatywne (A co gorsza **AUTOMATYCZNE, bezrefleksyjne, przesadnie pesymistyczne**), co pogłębia stres.

Poniższe ćwiczenie pomoże Ci rozpoznać jakie znaczenie nadajesz danemu wydarzeniu i rozpoznać automatycznie pojawiające się negatywne myśli, pogłębiające Twoja bezsilność.

Przeczytaj poniższy przykład:

1. Jurek gra w miejscowej drużynie piłkarskiej, W pierwszych dwóch spotkaniach sezonu **siedział na ławce rezerwowych (WYDARZENIE odbierane jako stresujące).**

**Pomyślał sobie (AUTOMATYCZNA MYŚL na swój temat):** „Pewnie jestem najgorszym graczem w całej drużynie. Nie chcą mnie tutaj”.

**Poczuł (UCZUCIE wywołane AUTOMATYCZNĄ MYŚLĄ)** smutek, żal i upokorzenie.

**Zareagował negatywnie** przestając przychodzić na treningi i mecze, zerwał kontakt z chłopcami z drużyny.

**Odczuł w ciele** **negatywne objawy fizyczne**, nasilające stres (np. uderzenia gorąca, drżenie rąk, czerwienienie się w sytuacji wspominania zdarzenia lub spotkania osób z nim związanym).

**Jego ogólna samoocena obniżyła się, zaczął unikać wyzwań i rywalizacji.**

1. Paweł też jest w tej samej drużynie i razem z Jurkiem przesiedział **dwa mecze w ławce rezerwowych (WYDARZENIE odbierane jako stresujące).**

Na początku **Pomyślał sobie (AUTOMATYCZNA MYŚL na swój temat):** „Pewnie jestem najgorszym graczem w całej drużynie. Nie chcą mnie tutaj”.

Ale po chwili „ogarnął się” **(rozpoznał i zmienił AUTOMATYCZNĄ MYŚL na swój temat**) i pomyślał „Gram nie gorzej niż inni. Porozmawiam z trenerem i powiem że naprawdę chcę grać i potrzebuje szansy”

**Poczuł (UCZUCIE wywołane zmienioną AUTOMATYCZNĄ MYŚLĄ)** nadzieję, przypływ energii, moc.

**Zareagował** pozytywnie intensyfikując treningi, systematycznie przychodził na treningi i mecze, umocnił kontakt z chłopcami z drużyny.

**Odczuł w ciele** **pozytywne objawy fizyczne**, zmniejszające stres (np. odprężenie, spokój, poczucie zadowolenia podczas wspominania zdarzenia lub spotkania osób z nim związanym).

**Jego ogólna samoocena podwyższyła się, chętnie podejmował się wyzwań i rywalizacji.**