



Kako se nosite s negativnim mislima i ograničavajućim uvjerenjima?

Jeste li svjesni svojeg razgovora sa samim sobom i načinima razmišljanja?

Mnogi ljudi pate od ANM (Engleski: ANT infestation, Automatic Negative Thoughts.) zaraze, koja označava Automatske Negativne Misli. Naš razgovor s nama samima je često automatski i teško se može primijetiti. U životu se ponašamo i donosimo odluke na temelju tih automatskih misli, te umjesto da kontroliramo naše misli, one kontroliraju nas.

Misli koje upravljaju našim životom su često samo-poražavajuće, neracionalne, te jednostavno neistinite. Negativni samo-razgovor stvara uvjerenje da moramo biti savršeni, da smo bespomoćni, ili da smo žrtve. Ako nismo pažljivi negativni samo-razgovor će dovesti do tjeskobe, brige i depresije.

Možete naučiti kako identificirati svoje ANM-ove i početi s odvajanjem i racionaliziranjem svojih negativnih misli prije nego što reagirate na njih.

Četiri tipa ANM-a:

Osoba koja se brine

Da li ikada mislite, „Što ako se dogodi nešto loše?“ Briga dovodi do tjeskobe i uveličava probleme. Ako se uvijek koncentrirate i pripremate za sve loše stvari koje se „mogu“ dogoditi, to stvara poteškoće u postizanju bilo kakve radosti u životu. Zapamtite da se 95 posto onog o čemu brinemo nikad ne ostvari, pa ako ćete koristiti svoju maštu da pričate priče, mogli biste ih isto tako pokušati učiniti pozitivnima.

Kritičar

Kritičar je naš ANM koji nam govori da nikad nećemo biti toliko dobri kao što je netko drugi dobar, te da bi trebali odustati. Kada prosuđujemo i kritiziramo sebe, to dovodi do osjećaja male samo-vrijednosti i mi imamo naviku ignorirati pozitivne osobine koje mi svi imamo. Budite pažljivi da uvijek ne uspoređujete sebe s drugima, te budite voljni da si date malo predaha i potvrdite svoje osjećaje.

Žrtva

Kada naidete na prepreku da li vjerujete da možete ostvariti napredak, ili se to čini previše teškim da se napravi? Svi smo igrali ulogu žrtve u našim životima. Javlja se u onim vremenima kada se osjećamo bespomoćnima i izvan kontrole zbog nečega. Lako je kazati sebi „Ne mogu

to učiniti!“ Igranje uloge žrtve može dovesti do osjećaja depresije zato jer se osjećamo bespomoćnima i nesposobnima da napravimo promjenu.

### Perfekcionista

Da li ste dovoljno dobri? Da li ste postigli dovoljno? Ta ANM vas uvijek gura da učinite više i da to učinite bolje. Perfekcionista nije nikada zadovoljan i uvijek očekuje više. To je glas koji vam govori da niste dovoljno dobri kada osvojite drugo mjesto umjesto prvog, ili kada dobijete 95 posto umjesto 100 posto. ANM perfekcionista dovodi do izgaranja i kroničnog stresa, te će ona uvijek ukrasti vašu sreću unatoč prekrasnim postignućima.

### Naučite ispitati svoje negativne misli

Vrijeme je da se dokinu ti ANM-i i da se zamijene sa pozitivnim izjavama podrške. Možete naučiti da napravite korak unazad, racionalizirate, te stvorite efektivne mentalne navike.

Biti ćete ovisni o tim mislima, ali morate shvatiti bez obzira koliko se osjećate povezani s njima, valjanost tih misli se temelji na tome kako funkcioniraju pod povećalom.

### Razvijte neke protu-izjave koje mogu pružiti realističniju i osnažujuću perspektivu.

Ako primjetite da bilo koji od ovih ANM-a preplavljuje vaš život, zapitajte se „Koji je dokaz za to?“ Razvijte protu-izjavu koja vam može pomoći donijeti vaše razmišljanje na racionalnije mjesto. Jedno mjesto gdje se možete nositi s tim i gdje ste dovoljno dobro.

Negativna izjava od onog koji brine, kritičara, žrtve i perfekcionista ima malo osnova u realnosti. Jednom kada budete mogli diskreditirati te ANM-ove, možete početi s inkorporacijom izjava koje su pozitivnije i pružaju više podrške.

### Razvijte punoću uma

Svaki put kad se osjećate ranjivim i pod stresom to može utjecati na vašu reakciju i na ono o čemu mislite.

Stoga će vam razvijanje veće samo-svijesti pomoći da prepoznate što dovodi do negativnog samo-razgovora i pomoći će vam da ostanete fokusirani i prisutni kako bi mogli upravljati tim mislima.

Punoća uma znači biti potpuno svjestan što se događa unutar našeg uma i tijela, te što se događa izvana u našoj okolini. U suštini, to je kao da iskoračujemo izvan sebe i postajemo objektivni promatrač samih sebe i okoline.

Naučiti kako razviti punoću uma kod misli je malo napredniji stupanj vježbe punoće uma, no kad ste u mogućnosti to napraviti, ona nudi šansu da se stekne veća svjesnost i da se jednostavno iskuse naše misli bez potrebe za emocionalnom reakcijom.

Kada započnete s usmjeravanjem vaše pažnje na misaoni proces koji se odvija, vidjet ćete kako se vaše misli i osjećaji izmjenjuju svakog trenutka.

Često živimo toliko užurbanim životom da ne obraćamo pažnju na znakove naših emocionalnih reakcija.

Zapitajte se:

Što se događalo u okolišu?

Što ste mislili?

Da li ste imali zabrinjavajuće misli?

Što ste osjećali?

Što su bile vaše akcije?

Obraćanje pažnje na osjećaj ili valentnost naših emocija može biti veliki signal o vrsti misli koje imamo. Da li se osjećate pozitivno ili negativno? Da li je ono što osjećate ugodno ili neugodno?

Kad se osjećate neugodno, nemojte da vas to povuče. Možete se opustiti i napraviti korak unazad umjesto da nesvjesno razmišljate u tom stanju. Jednostavno možete priznati kako se osjećate i usmjeriti vašu pažnju natrag na vaše tijelo ili disanje.

Možete početi ići ispod površine burnih valova uma, gdje su mirne vode, te možete ostvariti mir i spokoj učeći kako kontrolirati vaš um umjesto da on kontrolira vas.

Originalni članak: [Joe Wilner Pick The Brain](#)

Preneseno sa: <http://matrixworld-hr.com>

—

