



ΑΣΚΗΣΗ 3



Νιώθεις αυτό που σκέφτεσαι. Αυτό είναι σημαντικό για την αντιμετώπιση του άγχους και τη διαχείριση των κινδύνων στη ζωή και στην εργασία.

Οι δημιουργοί αυτής της προσέγγισης πιστεύουν ότι κάθε σκεπτόμενο ον, κατασκευάζει τον κόσμο και τα γεγονότα για τον εαυτό του μέσα από ένα προσωπικό φίλτρο που αποτελείται από πεποιθήσεις για τον εαυτό του και τον κόσμο.

Διαμορφώνουμε το πώς νιώθουμε. Τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές μας προκύπτουν από το πώς σκεφτόμαστε. Ακολουθεί ένας πίνακας με τα μέρη: ABCDE, που σημαίνει:

A - ενεργοποίηση γεγονότων - π.χ. απόλυση από την εργασία. Σχεδιαστικά, η ενεργοποίηση γεγονότων μπορεί να προκαλέσει μια ποικιλία απαντήσεων σε εμάς.

B - πεποιθήσεις - τα γεγονότα ενεργοποιούν πεποιθήσεις για εμάς και τον κόσμο. Το ίδιο γεγονός, π.χ. ένας από εμάς που απολύεται από την εργασία, μπορεί να προκαλέσει την πεποίθηση "δεν είμαι καλός σε τίποτα, δεν θα βρω άλλη δουλειά" και σε κάποιον άλλο - "Είμαι ικανός και μορφωμένος. Αν όχι αυτή η δουλειά, μετά άλλο." Οι πεποιθήσεις μπορεί να είναι τόσο λογικές όσο και παράλογες. Οι ορθολογικές πεποιθήσεις μας βοηθούν να πετύχουμε τους στόχους μας, ενώ οι παράλογες πεποιθήσεις εμποδίζουν την επίτευξή τους και αυτοενοχοποιούνται.

Γ - συνέπειες - οι πεποιθήσεις για τα γεγονότα οδηγούν σε συγκεκριμένες συνέπειες, οι οποίες μπορεί να λάβουν τη μορφή συναισθημάτων και συμπεριφορών. Οι παράλογες πεποιθήσεις προκαλούν συχνά δυσλειτουργικές αντιδράσεις όπως η κατάθλιψη, η ενοχή και το χρόνια άγχος.

Δ - αμφισβήτηση - αφορά τον εντοπισμό και την αμφισβήτηση των παράλογων πεποιθήσεων.



ΑΣΚΗΣΗ 3

Ε - αποτελεσματική - ανάπτυξη μιας αποτελεσματικής στρατηγικής συμπεριφοράς, η οποία θα οδηγήσει στην εξάλειψη των παράλογων πεποιθήσεων, και ως εκ τούτου - των συναισθημάτων και των συμπεριφορών που είναι ανεπιθύμητα από το άτομο, αντικαθιστώντας τα με ορθολογικές πεποιθήσεις.

Σημειώστε στον πίνακα:

- A- Μια κατάσταση που σας προκάλεσε πολύ άγχος.
- B- Τι σκέφτηκες για τον εαυτό σου/τους άλλους και τον κόσμο.
- Γ- Ποια συναισθήματα σε συνόδευαν και τι έκανες.
- Δ- Σκεφτείτε και συζητήστε με τον εαυτό σας την πεποίθηση που έχετε για τον εαυτό σας, τους άλλους και τον κόσμο, σκεφτείτε αν βασίζεται σε γεγονότα.
- Ε- Δημιουργήστε μια νέα, υγιή πεποίθηση, ώστε να μην αποθαρρύνει και να παραλύσει τις ενέργειές σας στο μέλλον σε παρόμοια κατάσταση.

A	B	C	D	E