



PSYCHOLOG OD SERCA
Izabela Kłak

FAKT CZY OPOWIEŚĆ?

INSTRUKCJA

Przypomnij sobie sytuację z ostatnich dni lub tygodni, która wywołała w Tobie rozczarowanie, złość, wstyd albo poczucie winy.

Nie analizuj jej jeszcze.

Po prostu zapisz pierwszą myśl, która pojawiła się wtedy w Twojej głowie.

MOJA PIERWSZA MYŚL

Przykłady:

„Jestem niekonsekwentny.”
„Nie nadaję się do tego.”
„Zawiodłem.”
„Powinienem być poradzić sobie lepiej.”
„Inni jakoś dają radę.”

Moja myśl:

.....
.....
.....

A TERAZ PRZYJRZYJ SIĘ JEJ UWAGAŻNIE.

Zaznacz słowa, które pojawiają się w Twoim zdaniu.

- ☐ zawsze ☐ nigdy ☐ powinienam ☐ muszę ☐ znowu ☐ wszyscy ☐ nikt
☐ za mało ☐ za późno ☐ jestem taka ☐ inni potrafią ☐ wystarczyło bardziej się postarać ☐ inne:

CO W TYM ZDANIU JEST FAKTEM?

Przykład:

Myśl: „Jestem niekonsekwentny, bo nie wróciłem do ćwiczeń.”

Fakt: „Nie ćwiczyłem przez ostatnie trzy tygodnie.”

Twoje fakty:

.....
.....
.....

CO JEST INTERPRETACJĄ?

Przykład:

„Jestem niekonsekwentny.”

„Nigdy nie kończę tego, co zaczynam.”

Twoje interpretacje:

.....
.....
.....

STRONA 2

CZY ISTNIEJE INNA WERSJA TEJ HISTORII?

Przeczytaj jeszcze raz zapisane fakty.

Wyobraź sobie, że należysz do kogoś, kogo bardzo lubisz.

Jakie dodatkowe informacje chciałbyś/chciałabyś poznać, zanim wyciągniesz wnioski?

ZAZNACZ WSZYSTKO, CO MOGŁOBY MIEĆ ZNACZENIE.

- | | |
|--|--|
| ☐ Co działo się wtedy w jego/jej życiu? | ☐ Czy był/a pod presją? |
| ☐ Jak długo trwała ta sytuacja? | ☐ Czy miał/a wsparcie? |
| ☐ Czy wydarzyło się coś trudnego? | ☐ Czy próbował/a sobie poradzić najlepiej jak potrafił/a? |
| ☐ Jakimi zasobami wtedy dysponował/a? | ☐ Co mimo wszystko mu/jej się udało? |
| ☐ Czy był/a przemęczony/a? | ☐ Co jeszcze warto byłoby wiedzieć? |
| ☐ Czy mierzył/a się ze stratą? | |
-
.....

SPRÓBUJ NAPISAĆ TĘ HISTORIĘ JESZCZE RAZ.

Nie bardziej optymistycznie. Nie bardziej pozytywnie.

Po prostu pełniej.

Przykład:

Zamiast:

„Jestem niekonsekwentny.”

Można napisać:

„Nie wróciłem jeszcze do ćwiczeń.
W ostatnich miesiącach skupiałem się na innych sprawach, które wymagały ode mnie dużo energii i uwagi.”

Moja pełniejsza wersja historii:

.....
.....
.....
.....
.....

NA KONIEC

Która wersja jest bliższa faktom?

- ☐ pierwsza
☐ druga
☐ obie zawierają część prawdy

Dlaczego?

.....
.....
.....

