

**PIĄTEK Z PSYCHOLOGIĄ w Ośrodku Kultury Ochoty**  
**PULAPKI MYŚLENIA, czyli jak przestać się martwić i zacząć żyć?**

Warszawa, 15.11.19 r.

Dr hab. prof. APS Mariola Wolan-Nowakowska<sup>1</sup>

**1. Kreacja własnego świata**

- ▶ Tworzymy swoją rzeczywistość za pomocą myśli, przekonań, emocji, oczekiwań i wyobrażeń.
- ▶ Automatyzmy myślowe
- ▶ Świadomy – nieświadomy poziom

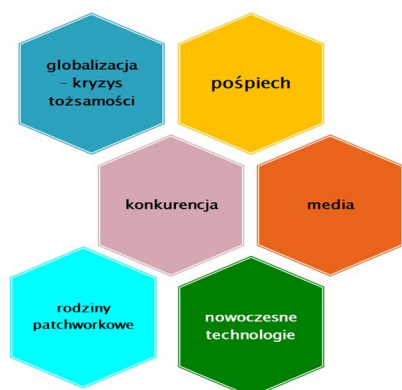
**2. Jakich doświadczasz problemów w swoim życiu? (ćwiczenie)**

- ▶ funkcjonowanie osobiste (w relacji ze sobą)
- ▶ funkcjonowanie zawodowe
- ▶ funkcjonowanie w relacjach z innymi

**3. Schematy myślowe MYŚLI – MYŚLENIE – PRZEKONANIA (ćwiczenie)**

- ▶ Co to znaczy negatywnie myśleć?
  - ▶ Skąd bierze się negatywne myślenie?
- 
- ▶ Co to znaczy pozytywnie myśleć?
  - ▶ Skąd bierze się pozytywne myślenie?

**4. MATRIX a odporność psychiczna**



---

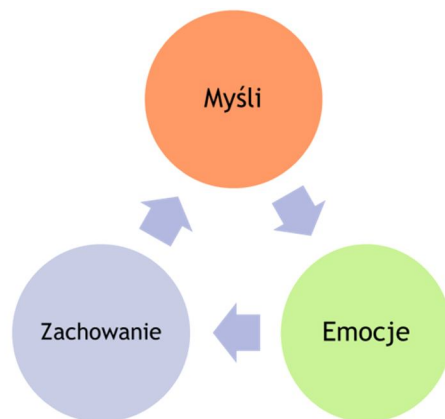
<sup>1</sup> Wersja wyłącznie do użytku osobistego. Materiały chronione są prawem autorskim, kopiowanie, udostępnianie wymaga zgody autorki [www.mariolawolan.pl](http://www.mariolawolan.pl) Mariola Wolan-Nowakowska [wersja 14.11.19]

## **5. MYŚLI – MYŚLENIE – PRZEKONANIA**

- ▶ O sobie
- ▶ O świecie
- ▶ O życiu
- ▶ O ludziach.....

## **6. Myśli a NASTAWIENIE DO ŻYCIA**

**Myśli a POSTAWA ŻYCIOWA**



## **7. Błędy poznawcze (negatywne myślenie)**

- ▶ Nadmierne uogólnienia (nigdy – zawsze – wszystko - nikt)
- ▶ Widzenie czarno – białe
- ▶ Myślenie katastroficzne
- ▶ Filtr mentalny (selektywna uwaga)
- ▶ Odrzucanie pozytywów
- ▶ Nadużywanie imperatywów (muszę, powinienem, trzeba)

## **8. Krytyk wewnętrzny (negatywne myślenie)**

- ▶ Oskarżyciel
- ▶ Perfekcjonista
- ▶ Porównywacz
- ▶ Konformista
- ▶ Niszczyciel

**9. Koncentrowanie się w życiu na tym czego nie masz... (negatywne myślenie)**

**10. ROZWIJAJ W SOBIE postawę wdzięczności – doceniania, zauważania tego co mamy (ćwiczenie)**

**11. Zapisz na kartce to czego nie chcesz. Znaczenie „NIE”**

- ▶ Nie chcę.....
- ▶ Nie chcę.....
- ▶ Nie chcę.....

Teraz zamień te zdania – napisz czego chcesz, czego pragniesz.. jaki jest Twój cel...

- ▶ Chcę...
- ▶ Chcę...
- ▶ Chcę...

**12. Sztywność poznawcza – sztywność psychologiczna –ELASTYCZNOŚĆ PSYCHOLOGICZNA**

- ▶ Automatyczne myśli
- ▶ Narracja – MOWA WEWNĘTRZNA

**13. Jak budować pozytywne myślenie?**

- ▶ Rozwijaj pozytywne nawyki !!!!
- ▶ Nie zatrzymuj w swojej głowie myśli, które nie są pozytywne
- ▶ Otaczaj się pogodnymi ludźmi, doceniaj ich obecność
- ▶ Otaczaj się pogodnymi przedmiotami
- ▶ Utrzymuj porządek w mieszkaniu
- ▶ Dbaj o siebie
- ▶ Naucz się dobrze czuć w swoim towarzystwie
- ▶ Nie czytaj informacji o złych i tragicznych wydarzeniach
- ▶ Nie czytaj o ludziach, którym wydarzyły się nieszczęścia