



5DENNÍ VÝZVA  
JAK ZÍSKAT  
VŠECHNO, CO  
V ŽIVOTĚ CHCETE

---

PRACOVNÍ SEŠIT  
LEKCE 3

ZMĚŇTE SVOJE  
NEGATIVNÍ PŘESVĚDČENÍ

# Jak zmapovat svůj bludný kruh nízké sebedůvěry

Negativní přesvědčení o sobě samých vznikají většinou dávno v minulosti nebo v dětství, ale celkem zásadně ovlivňují naše chování a sebedůvěru i v současnosti. Tyhle každodenní vzorce chování a myšlení udržují naši nízkou sebedůvěru a brání tomu, abychom se mohly pozitivněji hodnotit a lépe se přijímat.

Prvním krokem k posílení sebedůvěry je zmapování bludného kruhu sebedůvěry, který se spouští v situacích, kdy se začne projevovat naše podvědomé negativní přesvědčení. Jsou to situace, kdy pochybujeme o sobě samých a ukazují na naše hluboko uložená negativní přesvědčení, která mluví o naší hodnotě (nebo nehodnotě).

Zkuste si tedy udělat následující cvičení a zmapujte si bludný kruh nízké sebedůvěry u nějaké vaší typické situace, která se vám často opakuje. Na následujících stránkách najdete jak vzor bludného kruhu, tak i formulář pro zaznamenání vašeho typického bludného kruhu. Můžete si ale samozřejmě udělat kruh na různé situace, ve kterých o sobě pochybujete a necítíte se v nich dobře. Postupujte podle následujícího návodu.



## 01 SPOUŠTĚČ

Které situace jsou pro vás nepříjemné? Ve kterých situacích se cítíte nesebevědomě? Je pro vás obtížné je řešit a vyvolávají ve vás sebekritické myšlenky a negativní emoce?

## 02 MYŠLENKY

Co si v takové situaci říkáte? Co se vám honí hlavou? Objevují se nějaké sebekritické myšlenky? Jaké to jsou?

## 03 NEGATIVNÍ OČEKÁVÁNÍ

Co čekáte, že se v dané situaci stane? Jak předpokládáte, že se daná situace bude vyvíjet? Jak tohle vaše očekávání ovlivňuje vaše chování a emoce?

## 04 EMOCE A FYZICKÉ REAKCE

Mění vaše myšlenky vaši náladu? Jak? Jak se cítíte? Jaké pocity to ve vás vyvolává? Objevují se u vás i nějaké fyzické a tělesné reakce? Jaké?

## 05 CHOVÁNÍ

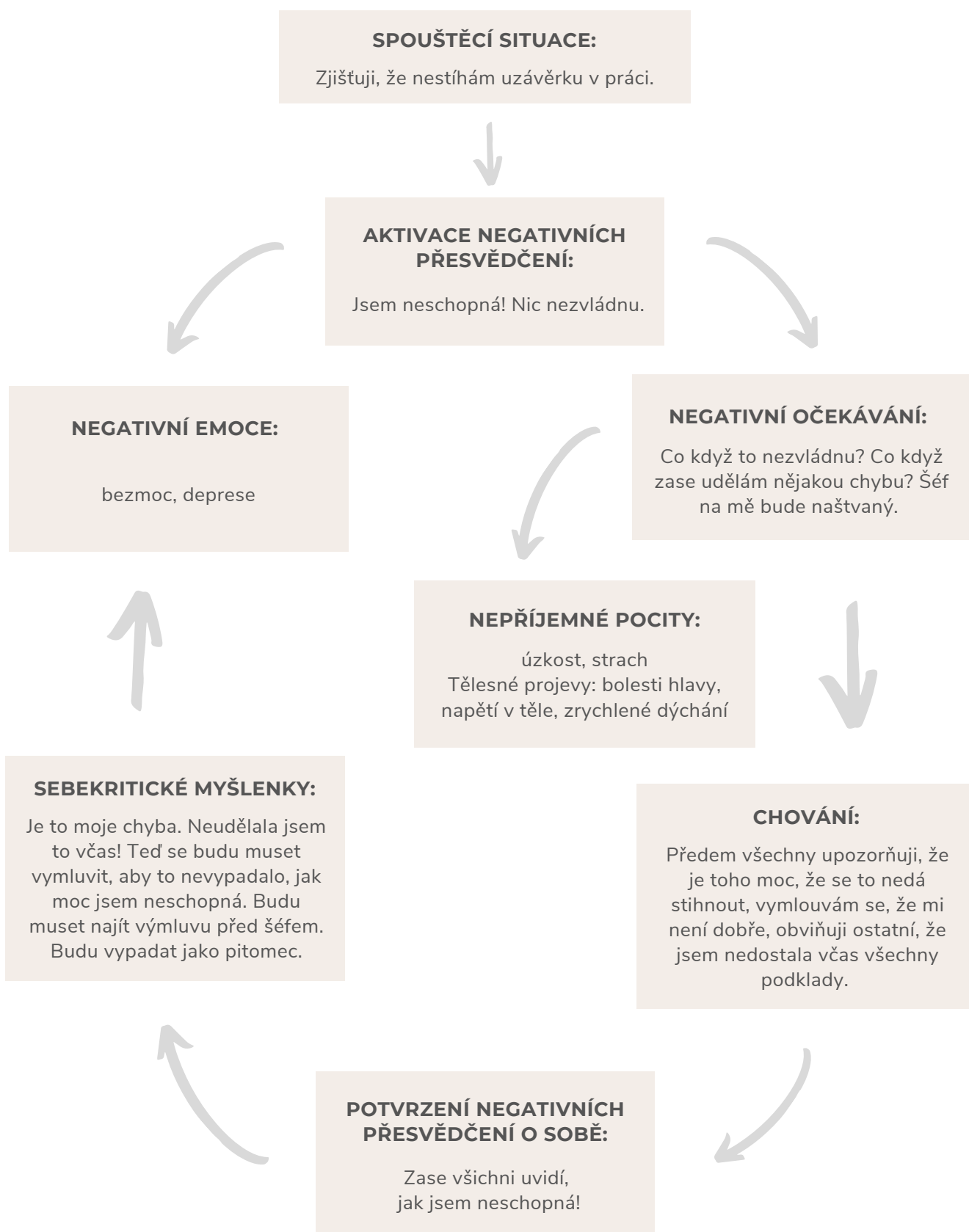
Jak se v dané situaci chováte? Co děláte? Jak se zabezpečujete před očekávanými problémy?

## 06 NEGATIVNÍ POSTOJE A PŘESVĚDČENÍ

Co to všechno znamená pro vaše sebevědomí? Co je na tom to nejhorší? Co to o vás říká?

# BLUDNÝ KRUH MALÉ SEBEDŮVĚRY

## VZOR



# BLUDNÝ KRUH MALÉ SEBEDŮVĚRY

SPOUŠTĚČ

MYŠLENKY

NEGATIVNÍ OČEKÁVÁNÍ

EMOCE A FYZICKÉ REAKCE

CHOVÁNÍ

NEGATIVNÍ POSTOJE A PŘESVĚDČENÍ

Jaké má situace pozitivní důsledky?

---

---

Jaké má situace negativní důsledky?

---

---

---

# Jak změnit negativní myšlenky a přesvědčení

Jakmile se naučíte vnímat a mapovat svoje sebekritické myšlenky a negativní přesvědčení o sobě samé, můžete tyhle výroky začít posuzovat a hledat realističtější a pozitivnější alternativy, které pro vás budou uvěřitelné. Nejde jen o to, všechna negativní schémata zpochybnit, ale najít důkazy o jejich neplatnosti nebo nepravdě, a zároveň najít důkazy, které by mohly svědčit o vaší hodnotě a schopnostech. Je to tedy proces prozkoumávání a hledání a někdy to dá trochu práce. Ale nevzdávejte se. Jde jen o to všechny negativní výroky, které vás brzdí, shazují nebo upevňují vaši nízkou sebedůvěru, promyslet, zjistit, jak moc jsou platné a jak moc jsou pro vás užitečné, a následně vyzkoušet jejich transformaci a nahradit je pozitivnější formou.

Z minulého cvičení už víte, jak mapovat vaše sebekritické myšlenky a jak najít negativní přesvědčení, které si o sobě říkáte, a které si o sobě myslíte. Využijte svůj bludný kruh nízké sebedůvěry a zaznamenané myšlenky a negativní přesvědčení, které jste v něm našla si zkuste otestovat a přetransformovat. Při hledání alternativní a realističtější odpovědi vám pomohou následující otázky.

- 01 **Co svědčí pro?**  
Jaká existují fakta, která podporují pravdivost vašich myšlenek, nebo mluví proti nim? I když tomu věříte, neznámá to, že to je obecná pravda a fakt. Takže se ptejte, které skutečnosti a fakta podporují váš kritický pohled na sebe? Nezaměňujete pocity s fakty? Co svědčí pro to, co si o sobě říkáte? A co svědčí proti tomu?
- 02 **Jaké jsou jiné možné pohledy?**  
Zkuste se podívat na věc z jiného úhlu pohledu. Co oslabuje nebo podkopává vaši sebekritickou myšlenku? Jste si jistá, že váš pohled je ten jediný správný? Jak jinak by bylo možné vysvětlit to, co se stalo? Snažte se přijít na co nejvíc různých možností. Která z těch alternativ je nejvíce pravděpodobná? Co by mohlo svědčit ještě pro jiné pohledy? Co byste řekla jinému člověku, kdyby byl v podobné situaci?
- 03 **Jaký vliv na vás vaše myšlenky mají?**  
Chcete to tak? Jaké jsou výhody a nevýhody takového uvažování? Jak tyhle myšlenky ovlivňují vaši náladu? Pomáhají vám sebekritické myšlenky nebo vám naopak škodí? Co by vám pomohlo mnohem víc?
- 04 **Jakých logických chyb se dopouštíte, když si tohle říkáte?**  
Neděláte přehnané závěry? Není to spíš černo-bílé myšlení (všechno, nebo nic)? Nemáte na sebe jiný metr než na ostatní? Neignorujete svoje pozitivní a silné stránky? Neobviňujete se za věci, které jste nemohla ovlivnit? Neočekáváte od sebe, že byste měla být perfektní?
- 05 **Co můžete dělat?**  
Napadá vás něco, co by tuhle situaci mohlo změnit? Pokud ne, co můžete změnit vy ve svém pohledu na věc, aby vás to tak netrápilo? Jak můžete změnit svoje chování, aby vás to tak nezraňovalo?

## Jak správně postupovat při transformaci sebekritických myšlenek a negativních přesvědčení?

- Do následujícího formuláře si запиšte svoje sebekritické myšlenky nebo negativní přesvědčení, které jste si zmapovala v nějaké konkrétní situaci.
- Jakmile si myšlenky zapíšete, ohodnoťte každou z nich na škále od 0 do 100%, jak moc jí věříte. Hodnota 100% samozřejmě znamená, že jste o ní naprosto přesvědčená, 50% tak napůl, a 0 znamená, že jí vůbec nevěříte.
- Zapište si všechny emoce nebo tělesné reakce a opět je ohodnoťte na stupnici od 0 do 100%.
- Následně začněte hledat alternativní a racionální odpovědi na vaše negativní výroky. Pomohou vám k tomu otázky, které jsme si uvedly výše. Zapište všechny racionální odpovědi, které vás napadnou. A opět je ohodnoťte od 0 do 100%, jak moc jim věříte.
- Na závěr se znovu vraťte se svým myšlenkám i emocím. Když už teď máte racionálnější a pozitivnější odpovědi, jak moc věříte svým původním myšlenkám (od 0 do 100)? Jak se změnila vaše pocity?
- Poslední věc, nad kterou se zamyslete je, co můžete udělat příště. Co můžete změnit? Jaký bude váš plán?

# PŘEMĚNA NEGATIVNÍCH MYŠLENEK A PŘESVĚDČENÍCH

<b>SITUACE</b> Co jsem dělala?	
<b>MYŠLENKY</b> Co přesně mi běželo hlavou? Jak moc jsem tomu věřila od 0 do 100%?	
<b>EMOCE</b> Co jsem cítila? Jak silně? Ohodnoťte pocity od 0 do 100%.	
<b>ALTERNATIVNÍ POHLEDY</b> Jaká je racionálnější, pozitivnější a rozumná odpověď na myšlenky? Jak moc jim věřím (od 0 do 100%)?	
<b>VÝSLEDEK</b> Jak se teď cítím, když jsem našla racionální odpověď? Na kolik věřím svým původním myšlenkám?	
<b>PLÁN</b> Co teď mohu udělat? Co mohu udělat příště v podobné situaci?	

Sestavte si z alternativních a racionálních odpovědí svoje nové pozitivní přesvědčení.

## MOJE NOVÉ PŘESVĚDČENÍ:

---

---

---