PRACA Z WEWNĘTRZNYMI WZORCAMI

MultiLife

Wewnętrzne wzorce zachowań, zwane też schematami, to utrwalone w nas sposoby reakcji na stres, sposoby myślenia, odczuwania emocji czy zachowania. Łatwiej nam robić coś co robiliśmy już wcześniej i dotyczy to nie tylko wspierających nas nawyków ale również zachowań czy sposobu myślenia, który przysparza nam stresu czy cierpienia. Przykładowe wewnętrzne schematy: objadanie się w chwilach stresu, kupowanie czegoś by poprawić sobie humor, lub na przykład myślenie „nie zdążę", „nie dam rady" zawsze wtedy gdy sytuacja się komplikuje. Te utrwalone wzorce mogą powodować w nas napięcie, niezadowolenie czy poczucie winy lub obniżać nasz nastrój, a poprzez to, że dzieją się automatycznie często nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że mają miejsce. Kiedy zaczynamy regularnie praktykować uważność, coraz częściej mamy szansę zauważyć te wewnętrzne wzorce. Ten formularz może posłużyć jako okazja by spisać to co zauważyliśmy i poddać to większej refleksji. A to z kolei może pomóc w pracy nad takim niewspierającym schematem.

Jaki schemat w sobie zauważam?	Kiedy najczęściej ma on miejsce? W jakiej sytuacji?	Jakie emocję wtedy czuję?	Jakie myśli mi wtedy towarzyszą?