

Metafora myšlenkového vlaku pro dospělé

Oblast:	emoce mysl a přesvědčení
Metodologie:	Kognitivně-behaviorální psychologická perspektiva
Cíl aktivity:	Vyberte si jiný vztah k vašemu proudu myšlenek, jež proudí vaší hlavou. Díky tomu můžete dosáhnout toho, že se vzdálíte od vašich negativních myšlenek, budete více vnímaví. To znamená, že spíše budete pozorovat vaše myšlenky, než že je budete pouze zametat pod koberec. Stanete se méně ochotní brát vaše myšlenky vážně a více se budete soustředit na vaše přímé zkušenost, jako jsou pocity a pozorování.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	20 minut
Video:	https://www.youtube.com/watch?v=FOSWMICwtm0
Popis:	<p>Difuze (pronikání) – Nevěřte všemu, co si myslíte</p> <p>Kognitivní difuze je cvičení, kdy pozorujete své myšlenky místo toho, abyste na nich byli závislí, a to vytvořením vzdálenosti mezi vámi samotnými a vašimi myšlenkami. Rozšiřováním vzdálenosti znamená, že již nebudete nadále věřit nebo přijímat veškeré vaše myšlenky jako fakta. Budete schopni rozhodnout, kterým myšlenkám věnovat pozornost, a které budete považovat za chybné myšlenky.</p> <p>ZASTAVTE, VZDALTE SE, POZORUJTE (vaše myšlenky, pocity)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Položte si otázku: Co automaticky děláte s negativní myšlenkou, úzkostnou myšlenkou nebo pouze zaznamenáváte špatné vtíravé myšlenky? <p>Při postávání na nástupišti vlaku nám je doporučováno stát dál od kolejí, zvláště když projíždí vlak vysokou rychlostí. Slyšíte a cítíte, jak přijíždí, hřmí to uvnitř vás, když vás udeří poryv větru. Nepokoušíte se naskočit do rychlíku a nechat se odvézt do destinací, kam nechcete.</p> 2. Můžete pozorovat tyto myšlenky, které přichází na vaši mysl. Pokud jsou tyto pocity a myšlenky negativní, například “Jsem špatná matka”, “Udělal/a jsem chybu, už zase!”, “Moje dítě mě neposlouchá”, můžete rozhodnout, že “nenaskočíte na vlak této myšlenky” a počkáte, než přijede další vlak s dobrou myšlenkou



či pocitem: “To je hezký den”, “Snědl/a jsem výborný oběd”, “Jsem vděčná/ý za mou rodinu”, “Moje dítě se na mě tak krásně usmálo”. V průběhu tohoto cvičení se učíte, že uvnitř hlavy máte různé myšlenky, ale zda jim věříte (speciálně těm negativním), záleží pouze na vás!

3. Můžete se naučit zaznamenávat myšlenky a pocity, které přichází, a místo toho, abyste naskočili na jejich vlak, můžete stát na nástupišti a nechat je ujet a počkat na ten správný vlak. Ten, který jede tam, kam právě teď chcete.

Reflexe:

Toto cvičení ukazuje rodičům a dětem, že myšlenky, které jim přicházejí na mysl, mohou být na nich samotných nezávislé. Můžou být zapříčiněny nějakými slovy, která jste slyšeli o sobě samých několikrát doma nebo ve škole. Slova, která nejsou pravda, ale dostávají nás do těžkých citových situací, například “Nejsem dobrá matka”, “Neustále bych měl/a být perfektní”.

Jelikož jsou od vás odděleny jako “vlakové vagóny”, znamená to, že máte také vliv, zda se chcete zastavit u myšlenky, jež se dostavila do naší mysli, jinými slovy, zda “chcete nastoupit do tohoto vlaku či nikoliv”. Zřejmě jen stojí za to přijmout fakt, že vám někdy negativní myšlenky přijdou na mysl, přikládáte jim význam, ale často to vůbec nestojí za to.

Zdroj

<https://www.getselfhelp.co.uk/metaphors/>