# Kognitivní restrukturalizace

## Jak začít přeměňovat negativní základní přesvědčení na pozitivní?

| | |
|---|---|
| Oblast: | **emoce**<br>**mysl a přesvědčení** |
| Metodologie: | **Kognitivně-behaviorální psychologická perspektiva** |
| Cíl aktivity: | Kognitivní restrukturalizace napomáhá změnit negativní nebo narušené myšlení, které většinou stojí za špatnými náladami. Zároveň pomáhá přistupovat k nastalým situacím s pozitivnějším nastavením mysli. |
| Cílová skupina: | Rodiče |
| Doba trvání: | 20 minut |
| Popis: | Automatické pozitivní myšlenky mohou kompenzovat záporné efekty negativních myšlenek a celkově stres.<br><br>Kognitivní restrukturalizace je užitečná technika na pochopení nešťastných pocitů a nálad a pro zjištění, že za nimi někdy mohou stát občasné automatické negativní přesvědčení. Zároveň toto cvičení můžete využít k přesměrování zbytečného negativního myšlení, které čas od času zažívají všichni. Špatné nálady jsou nepříjemné, mohou snížit vaši výkonnost a mohou podkopat vaše vztahy s ostatními.<br><br>1. Sepište vaše negativní myšlenky, které obvykle míváte nebo jste měli minulý týden.<br>2. Změňte negativní myšlenky na pozitivní.<br><br>Příklad:<br><br>Negativní myšlenka: Neposlali jsme dítě na letní tábor →<br><br>Pozitivní myšlenka: ale… zrenovovali jsme koupelnu pro naši rodinu tento rok<br><br>Negativní myšlenka: Nezvládla jsem uvařit žádné zdravé jídlo pro mé děti →<br><br>Pozitivní myšlenka: ale… Strávila jsem celé odpoledne hraní si s mými dětmi<br><br>Negativní myšlenka: Můj syn nežije se svým otcem →<br><br>Pozitivní myšlenka: ale… Jsem šťastná a svobodná matka |

3. Zkuste to udělat dle sebe podle předchozích příkladů

NEGATIVNÍ MYŠLENKY  POZITIVNÍ MYŠLENKY

1. .....→
   .....
2. .....→
   .....
3. .....→
   .....
4. .....→
   .....
5. .....→
   .....
6. .....→
   .....

4. Řekněte si, že jste skvělí! (samolepící papírky)
5. Přilepte papírky na zrcadlo v koupelně, na váš stůl a na další místa ve vašem domě, v autě, v práci, abyste si to připomínali po celý den.

Je také vhodné využít další hlášky na lepící papírky "Jsem na sebe pyšná/ý.", "Cítím se dobře.", "Nezáleží na tom, co se stane, vím, že to dokážu.", "Umím splnit cokoliv.", "Moje budoucnost vypadá skvěle.", "Budu úspěšná/ý.", "Je se mnou zábava.".

## Reflexe:

Toto cvičení ukazuje, že můžete pozměnit vaše myšlení, což může pomoci plnit vaše úkoly a rozvíjet se. Nicméně, každá zkušenost musí být procvičována. Jakmile zaznamenáte negativní myšlenku, která se občas vrací do vaší mysli a ničemu nepomáhá, pokuste se ji přeformulovat na pozitivní myšlenku, získáte tak lepší pohled na svět. Pozitivní vnitřní rozmluva také pomáhá změnit rozpoznávání, regulovat vzrušení a úzkost a vyrovnávat se s obtížemi. Například Gougld, Enkund, Jackson's (1992) studovali olympioniky a jejich pozitivní vnitřní hlas jako "nikdo nemá rád déšť, ale já můžu hrát v dešti tak, jako kdokoliv jiný" (oproti → "Nemůžu uvěřit, že prší. Musím hrát v dešti"), což byla technika, kterou atleti využívali k podpoře pozitivních očekávání a k vhodnému nasměrování jejich pozornosti.

## Zdroj:

https://positivepsychology.com/symptoms-of-stress/