

## Bazična vjerovanja, pravila i pretpostavke – radni list

**1. Možete li prepoznati svoja bazična vjerovanja?** Pokušajte nadopuniti sljedeće tvrdnje s ciljem identifikacije nekih...

Ja sam:

Svijet je:

Drugi su:

**2. Možete li prepoznati/identificirati neka od pravila prema kojima živite?**

Moram / Trebao/la bi:

Ne smijem:

**3. Možete li prepoznati / identificirati neke pretpostavke prema kojima funkcionirate?**

Ako [učinim ovo], onda [dogodit će se ono] [netko će učiniti/pomisliti...] [itd.]

Ako.... onda

**4. Koji ljudi iz vaše okoline su najviše utjecali na vaš razvoj za vrijeme odrastanja?** To mogu biti vaši roditelji, bratći/sestrične, rođaci, učitelji, uzori, vršnjaci ili bilo koja osoba koja je snažno utjecala na vas, bilo na pozitivan ili negativan način.

*Što ste naučili od tih ljudi o sebi, svijetu i drugim ljudima?*

Ja sam:

Svijet je:

Drugi su:

*Jeste li formirali neka pravila ili pretpostavke na temelju onoga što ste naučili od tih ljudi?*

Moram / Trebao/la bi:

Ne smijem:

Ako... onda

**5. Koja rana životna iskustva su vas snažno oblikovala?** Ovo može uključivati odgojni stil vaših roditelja, bilo koji oblik zlostavljanja i zanemarivanja, uspjehe i neuspjehe u školi ili sportskim aktivnostima, neuklapanje u školi ili kod kuće, teškoće u dostizanju standarda roditelja ili vršnjaka, status obitelji u društvu/zajednici (npr. pod utjecajem socioekonomskog statusa..).

*Što ste na temelju tih iskustava naučili o sebi, svijetu i drugim ljudima?*

Ja sam:

Svijet je:

Drugi su:

*Jeste li formirali neka pravila ili pretpostavke na temelju onoga što ste naučili iz tih iskustava?*

Moram / Trebao/la bi:

Ne smijem:

Ako... onda

**6. Pokušajte se prisjetiti i navedite sve ljude i iskustva koja su od ranog djetinjstva do danas značajno utjecala na to kako vidite i doživljavate sebe, svijet i druge ljude:**

*Što ste naučili od tih ljudi i iskustava o sebi, svijetu i drugim ljudima?*

Ja sam:

Svijet je:

Drugi su:

*Jeste li formirali neka pravila ili pretpostavke na temelju onoga što ste naučili od tih ljudi?*

Moram / Trebao/la bi:

Ne smijem:

Ako... onda

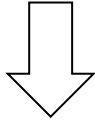
**7. U nastavku zapišite one misli koje obično pomislite kad čujete formulaciju "Ja sam.." ili "Svijet je..." ili "Drugi ljudi su...":**

**8. U nastavku zapišite one misli koje obično pomislite kad čujete formulaciju "Trebao bi / Moram..." ili "Ne smijem...":**

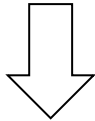
**9. U nastavku zapišite one misli koje obično pomislite kad čujete formulaciju "Ako..., onda..." (Ako ja napravim ovo, dogodit će se ono, netko će...)**

## Tehnika silazne strelice

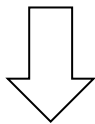
Situacija i misao:



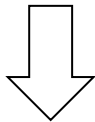
*Ako je to istina, što to govori o meni, svijetu i drugim ljudima? Što to meni znači?*



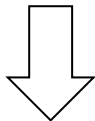
*Ako je to istina, što to govori o meni, svijetu i drugim ljudima? Što to meni znači?*



*Ako je to istina, što to govori o meni, svijetu i drugim ljudima? Što to meni znači?*



*Ako je to istina, što to govori o meni, svijetu i drugim ljudima? Što to meni znači?*



*Ako je to istina, što to govori o meni, svijetu i drugim ljudima? Što to meni znači?*