

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

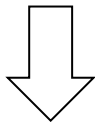
7. U nastavku zapišite one misli koje obično pomislite kad čujete formulaciju "Ja sam.." ili "Svijet je..." ili "Drugi ljudi su...":

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

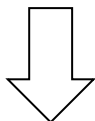
9. U nastavku zapišite one misli koje obično pomislite kad čujete formulaciju "Ako..., onda..." (Ako ja napravim ovo, dogodit će se ono, netko će...)

Tehnika silazne strelice

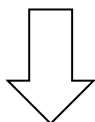
Situacija i misao:



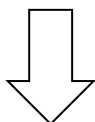
Ako je to istina, što to govori o meni, svijetu i drugim ljudima? Što to meni znači?



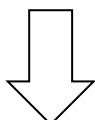
Ako je to istina, što to govori o meni, svijetu i drugim ljudima? Što to meni znači?



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?