



KAKO OCENIM MISLI

2.3

Pripravila: AlenkaDi

Medihip.si

KAKO OCENIM MISLI 2.3

Kako oceniti misli, ki prihajajo, odidejo in spet pridejo ...?

To je še dodatni pripomoček, ki pomaga razreševati neprijetnosti glede misli. Dogaja se, da nas misel lahko spremlja ves dan. Zaradi hitenja in dnevnih obveznosti enostavno ni časa, da se tej misli posvetimo.

Ko se dan končno umiri, pa se gotovo najde 10 minut časa za razmislek:

Vsakič si postavim naslednja vprašanja:

1. Od kod prihajajo te misli?
2. Kam me peljejo ta misli?
3. Me te misli vodijo tja, kamor želim?
4. Ali so te misli sprejemljive zame?
5. Ali te misli gradijo ali rušijo; me napolnijo z motivacijo ali mi motivacijo jemljejo?
6. Ali lahko te misli delim z drugimi ljudmi (družinskimi člani, prijatelji, sorodniki, sodelavci)?
7. Kje imajo te misli svoj izvor, svoje korenine?
8. Ali so take, da mi povzročajo občutek krivde?
9. Ali mi te misli kažejo na to, kako zrela, odgovorna in uravnotežena osebnost sem?

Tehnika devetih vprašanj je dobro orodje, ki se ga splača uporabiti vsakič, ko se pojavijo misli. Zakaj?

Ko ugotovim, da me misli peljejo v stanje slabe volje, brez motivacije in še več zaskrbljenosti, anksioznosti ... si s postavljanjem navedenih vprašanj pomagam poiskati njihov izvor. Ko najdem izvor, začnem delati na njem.

Ko pa me misli motivirajo, postavijo v pozitivno naravnost, vem, da delam dobro. Vem da grem naprej po načrtani poti.