

## Rozmowa ze sobą

### Jak łagodzić stres i zwalczać problemy

Badania naukowe i doświadczenia wykazują, że osoby mające problem ze złością, kiedy zmieniają swoje myślenie (sposób rozmawiania ze sobą) to ich złość staje się mniejsza i odzyskują nad nią kontrolę. Jeśli rozpoznasz złość lub Twoje ciało daje Ci sygnały o złości zrób sobie przerwę na ochłonięcie i przeczytaj poniższe zdania:

1. Nie potrzebuje niczego udawać w tej sytuacji. Mogę pozostać spokojny.
2. Jak długo jestem spokojny, tak długo mam kontrolę nad sobą.
3. Nie ma powodu abym wątpił w siebie, nieważne co mówią inni ludzie. Tylko ja mam kontrolę nad tym czy jestem zły czy spokojny.
4. Pora na relaks i zwolnienie tempa. Wezmę przerwę na ochłonięcie jeśli poczuję napięcie lub zauważę po sygnałach z ciała, że mogę wybuchnąć.
5. Moja złość jest sygnałem, że czas na rozmowę ze sobą i relaks. Nie ma potrzeby abym czuł się zastraszony. Mogę się zrelaksować i pozostać spokojny.
6. Nikt nie mówi, że muszę być kompetentny i silny cały czas. Mogę czuć się niepewny i zdezorientowany.
7. Niemożliwe jest kontrolowanie innych ludzi i sytuacji. Jediną rzeczą, którą mogę kontrolować jestem ja sam i to jak wyrażam swoje uczucia.
8. Mam prawo czuć się niepewny i zagrożony od czasu do czasu. Nie muszę mieć kontroli nad wszystkim i wszystkimi.
9. Jeśli inni mnie krytykują mogę to przeżyć. Nigdzie nie jest napisane, że muszę być perfekct.
10. Jeśli ktoś chce się zachowywać niewłaściwie to jest to problem tej osoby. Ja nie muszę odpowiadać złością na jej złość ani czuć się zagrożony.
11. Kiedy dojdzie do sprzeczki będę mógł użyć swojego planu bezpieczeństwa i wiedzieć co robię. Mogę wziąć przerwę na ochłonięcie.
12. Większość rzeczy, o które się kłócimy są głupie i bez znaczenia. Mogę rozpoznać, że moja złość wywodzi się ze starych nawyków. Mogę zrezygnować z tego typu walki.

13. Jest mi miło jeśli odczuwam, że inni ludzie kochają mnie i akceptują, ale nawet bez tego akceptuję i lubię siebie.
14. Nie bez powodu człowiek umieścił gumkę do ścierania na końcu ołówka; nie ma nic złego w popełnianiu pomyłki.
15. Ludzie postępują tak jak sami chcą, a nie tak jak ja chcę.
16. Gdy jestem zły, świadczy to o tym, że jestem zraniony, przestraszony, lub że inne moje podstawowe uczucia zostały zranione.