

1. fejezet: Az érzelmek és gondolatok irányítása

Kérdőív

Az alábbi kérdések Steven Hayes, Frank Bond és mások hasonló jellegű kérdőíveiből származnak.

A „negatív gondolatok és érzések” kifejezést mindenféle kínzó érzelemre (haragra, szorongásra, depresszióra) és gyötrő gondolatra (rossz emlékek, képzelgések, önvád) alkalmazzuk. Minden kijelentéspárból válaszd ki azt, amelyik a leginkább kifejezi az érzéseidet. A megjelölt kijelentés nem kell, hogy minden esetben százszázalékosan igaz legyen; egyszerűen csak válaszd ki azt, amelyik leginkább kifejezi általános hangulatodat.

1. a. Csak úgy lehetek sikeres az életben, ha képes vagyok irányítani az érzéseimet.
1. b. Ahhoz, hogy sikeres legyek az életben, nem kell kordában tartanom az érzéseimet.

2. a. Az aggodalom rossz.
2. b. Az aggodalom se nem jó, se nem rossz. Egyszerűen csak egy kellemetlen érzés.

3. a. A negatív érzések és gondolatok ártanak, ha nem tudom őket irányítani vagy elmulasztani.
3. b. A negatív érzések és gondolatok nem ártalmasak, bár kellemetlenek.

4. a. Néhány intenzívebb érzelmem megrémít.
4. b. Nem félek az érzelmeimtől, bármennyire erősek is.

5. a. Ahhoz, hogy valami fontosat tegyek, meg kell szabadulnom minden kételyemtől.
5. b. Képes vagyok arra, hogy valami fontosat tegyek, még akkor is, ha kételyeim vannak.

6. a. Ha negatív gondolatok vagy érzések jutnak eszembe, fontos, hogy minél gyorsabban kiverjem őket a fejből.
6. b. Gyakran problémákat okoz, ha minden áron meg akarunk szabadulni a negatív érzésektől. Egyszerűen hagyni kell őket, így az élet természetes velejáróiként idővel megváltoznak.

7. a. A negatív érzések és gondolatok feldolgozásának legjobb módja, ha kielemezzük őket, majd az így szerzett tapasztalat révén igyekszünk megszabadulni tőlük.
7. b. A negatív érzések és gondolatok feldolgozásának legjobb módja, ha elfogadjuk létezésüket, anélkül, hogy elemeznénk, vagy megítélnénk őket.

8. a. Ha megtanulom elkerülni, csökkenteni vagy elűzni negatív gondolataimat és érzéseimet, „boldog” és „egészséges” leszek.
8. b. Akkor leszek „boldog” és „egészséges”, ha hagyom, hogy a negatív gondolatok és érzések kialakuljanak bennem, majd elmúljanak, így megtanulok együtt élni velük.
- 9.a. Személyes kudarcnak, gyengeségnek tartom, ha nem vagyok képes leküzdeni vagy elkerülni egy negatív érzelmi reakciót.
9. b. A problémát pontosan az okozza, hogy megpróbáljuk leküzdeni vagy elkerülni a negatív érzelmi reakciókat.
10. a. A negatív gondolatok és érzések jelenléte arra utal, hogy pszichésen gyenge vagyok, vagy „problémáim vannak”.
10. b. A negatív gondolatok és érzések jelenléte arra utal, hogy normális emberi lény vagyok.
11. a. Aki irányítani tudja életét, általában képes uralni az érzéseit is.
11. b. Aki irányítani tudja az életét, nem kell, hogy érzéseit is megpróbálja irányítani.
12. a. Az aggodalom nem jó, minden örömmel azon vagyok, hogy megpróbáljam elkerülni.
12. b. Nem szeretek aggódni, de természetesnek tartom.
13. a. A negatív gondolatok és érzések arra utalnak, hogy valami nincs rendben az életemben.
13. b. A negatív gondolatok és érzések minden ember életének elkerülhetetlen velejárói.
14. a. Ahhoz, hogy valami fontosat és értékeset vigyek véghez, jól kell éreznem magam.
14. b. Akkor is képes vagyok fontos és értékes tettekre, ha aggódom, vagy lehangolt vagyok.
15. a. Megpróbálom elfojtani a kellemetlen gondolatokat és érzéseket: egyszerűen nem gondolok rájuk.
15. b. Nem próbálom meg elfojtani a kellemetlen gondolatokat és érzéseket: hagyom, hogy maguktól elmúljanak, ahogy kialakultak.

A teszt értékeléséhez számold össze, hányszor választottad az a) vagy a b) opciót. (jegyezd fel az eredményt. A könyv végén megkérünk, hogy lapozz vissza, és töltsd ki újra a kérdőívet!

Minél többször választottad ki az „a” jelű választ, annál nagyobb a valószínűsége, hogy az érzelmeid irányítása jelentős szerepet kap az életedben. Mit jelent ez? Ezt fogjuk megbeszélni a következő fejezetben.

www.kulturbutik.hu/boldogsagcsapda