



#KtoTuRządzi

MÓZG CZY JAK?

Witaj w wyzwaniu, które pomoże Ci zrozumieć jak zdrowo myśleć, skutecznie i bezpiecznie komunikować się przy użyciu słów i jak budować swój kapitał dobrostanu zaczynając od zdrowej samooceny.

Powodzenia!

Zdrowe myśli

Zdrowe słowa

Zdrowa głowa

Słowniczek

Myśl wytwór pracy umysłu, uruchamiający proces poznawczy polegający na skojarzeniach i wnioskowaniu, operujący elementami pamięci.

Ruminacja rodzaj obsesyjnych myśli, charakteryzujący się ciągłymi wątpliwościami co do jakości i faktu wykonanych czynności;

Neuromodulacja zjawisko polegające na zmianie chemicznej szlaku nerwowego pod wpływem myśli.

Fuzja poznawcza oznacza przekonanie, że to co mówią ci twoje myśli jest prawdą.

Defuzja stan, w którym uznajemy treść własnych myśli za to, czym naprawdę są – za zbiór słów i obrazów powstających w umyśle.

notatki

Zdrowe myśli

**Myśli są konstruktem naszego umysłu nie są nami. Zdystansuj się do nich-
z wizualizuj je i narysuj. Zapamiętaj- Nie jesteś swoimi myślami, masz myśli.**

myśli są jak:

CHMURY

LIŚCIE NA RZECIE

DMUCHAWCE NA WIETRZE

KRY NA WODZIE

Zdrowe myśli

zasady zdrowego myślenia!

1. Czy moje myślenie jest oparte na faktach?
2. Czy moje myślenie pomaga mi chronić moje życie i zdrowie?
3. Czy moje myślenie pomaga mi osiągnąć moje cele?
4. Czy moje myślenie pomaga mi uniknąć niepożądanych konfliktów lub rozwiązać je?
5. Czy moje myślenie pomaga mi się czuć ze sobą dobrze bez konieczności stosowania leków, alkoholu i innych substancji

Sprawdź, które z 5 zasad są obecne na stałe w twoim życiu

1 2 3 4 5

Jeśli, któraś z 5 zasad nie występuje w Twoim myśleniu, napisz jej numer poniżej. Zajmij się nią w pierwszej kolejności, jest wielce prawdopodobne, iż zaburza ją fuzja poznawcza.

.....

WARTO WIEDZIEĆ



CFQ KWESTIONARIUSZ FUZJI POZNAWCZEJ

Fuzja poznawcza (cognitive fusion).

Doświadczenie fuzji poznawczej oststecznie kontroluje nasze zachowanie, zawęża nasze pole oddziaływania. Fuzja poznawcza zakłada, iż wytwór naszych myśli odzwierciedla naszą rzeczywistość, powodując sztywne i niewspierające reguły werbalne, (np. jak nie będę wychodzić z domu, to mój lęk się zmniejszy), które de facto prowadzą do unikania doświadczenia. Paradoksalnie, zachowania związane z próbą uniknięcia niechcianych doświadczeń prowadzą do ich nasilenia, pochłaniają czas i energię a ostatecznie przyczyniają się do zawężenia repertuaru zachowań, uniemożliwiając życie pełne poczucia sensu i celu.



TEST

7 pytań
7 wariantów
odpowiedzi

ŹRÓDŁO:

Steven C. Hayes- Umysł wyzwolony
Polska adaptacja Lidia Baran, Magdalen hyla, Bartosz
Kleszcz



FREE 2021

GDYNIA, POLSKA
marzena@neuronydoroboty.pl

KWESTIONARIUSZ FUZJI POZNAWCZEJ



Proszę wskazać, na ile zgadzasz z każdym stwierdzeniem. Znaczyć tylko 1 odpowiedź w kolumnie.

Legenda:1-7	1 NIGDY	2 BARDZO RZADKO	3 RZADKO	4 CZASEM	5 CZĘSTO	6 PRAWIE ZAWSZE	7 ZAWSZE
1.Moje myśli powodują u mnie stres lub emocjonalny ból							
2.Moje myśli pochłaniają mnie tak bardzo, że nie jestem w stanie robić rzeczy, które najbardziej chcę robić							
3. Przesadnie analizuję sytuację do tego stopnia, że mi to nie pomaga							
4. Zmagam się ze swoimi myślami							
5. Denerwuję się na siebie z powodu posiadania pewnych myśli							
6. Mam tendencję do "wkiłniasię" we własne myśli							
7. Trudno mi zdystansować się wobec denerwujących myśli nawet kiedy wiem, że byłoby to pomocne							

**Sprawdź,
czy ustosunkowałeś/eś się do
wszystkich stwierdzeń.**

FREE 2021

GDYNIA, POLSKA

marzena@neuronydoroboty.pl

WYNIKI

Aby obliczyć ogólny wskaźnik nasilenia fuzji poznawczej, należy dokonać sumowania odpowiedzi udzielonych na wszystkie pytania. 1-oznacza 1, 2-2, 3-3 4-4, 5-5, 6-6, 7- 7 punktów

wynik-

poniżej 20 punktów oznacza że najpewniej potrafisz myśleć dość elastycznie nie występuję u Ciebie fuzja poznawcza jesteś świadoma faktu, że posiadasz myśli a nie jesteś własnymi myślami.

21-49 fuzja poznawcza jest dość wyraźna można wnioskować, iż Twój umysł nie jest na tyle elastyczny by w pełni świadomie odróżniać akty myślowe, które są wytworem naszego umysłu od rzeczywistości. Wskazane jest wypracowanie dystansu do swoich myśli przy użyciu dostępnych narzędzi.

**Pamiętaj masz myśli, nie jesteś
myślą. Myśl za dużo a stworzysz
problem, którego jeszcze
wczoraj nie było.**