



**material do pracy- z reguły nikt tego nie pobiera  
tym bardziej się cieszę że tu jesteś:)**

## 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

## 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 ostatecznie 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<br>NIGDY | 2<br>BARDZO<br>RZADKO | 3<br>RZADKO | 4<br>CZASEM | 5<br>CZĘSTO | 6<br>PRAWIE<br>ZAWSZE | 7<br>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" w 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/y 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.**



NEURONY DO ROBOTY  
MARZENA GROCHOWSKA

WARTO WIEDZIEĆ



# SKALA SPRĘŻYSTOŚCI PSYCHICZNEJ POLSKA ADAPTACJA EGO RESILIENCY SCALE

Sprężystość psychiczna to ZDOLNOŚĆ rozumiana jako adaptacyjna elastyczność, UMIEJĘTNOŚĆ dostosowania poziomu reakcji do sytuacji. Z tym człowiek się nie rodzi, to człowiek w sobie kształci trudami życia, które mają kształtować naszą odporność na zagrożenie, stres i budować naszą rezyliencję.

Badacze Jack Block, Adam Kremen jasno wskazują że cytuję: "osoby o wysokim poziomie sprężystości psychicznej częściej doświadczają pozytywnego afektu, są bardziej pewne siebie oraz wykazują ogólne lepsze przystosowanie psychologiczne".



## TEST

14 pytań  
4 warianty  
odpowiedzi

## ŹRÓDŁO:

Kaczmarek, Ł. (2011). Kwestionariusz Sprężystości Psychicznej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale. Czasopismo Psychologiczne, 17, 263-265.

**FREE 2021**

GDYNIA, POLSKA

[marzena@neuronydoroboty.pl](mailto:marzena@neuronydoroboty.pl)

# SKALA SPRĘŻYSTOŚCI PSYCHICZNEJ

## POLSKA ADAPTACJA EGO RESILIENCY SCALE

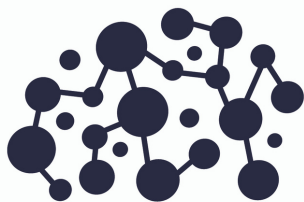


Przeczytaj każde ze zdań znajdujących się poniżej i określ, wybierając odpowiedni numer, w jakim stopniu odnosi się ono do Ciebie:

- 1 - nie odnosi się w ogóle
- 2 - odnosi się w niewielkim stopniu
- 3 - odnosi się trochę
- 4 - odnosi się bardzo mocno

|                                                                            |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. Jestem hojny w stosunku do moich przyjaciół.                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Szybko dochodzę do siebie, kiedy zostanę przestraszony albo zaskoczony. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Lubię mieć do czynienia z nowymi i nietypowymi sytuacjami.              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Zazwyczaj udaje mi się wyrzucić na innych korzystne wrażenie.           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Lubię próbować nowych potraw, których nigdy wcześniej nie jadłem.       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Jestem uważany za osobę bardzo energiczną.                              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Lubię chodzić różnymi drogami do znajomych miejsc.                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Jestem bardziej ciekawy różnych rzeczy niż większość ludzi.             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Większość ludzi, których spotykam, jest sympatyczna.                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Zazwyczaj o czymś dokładnie myślę, zanim zacznę działać.               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Lubię robić nowe i różnorodne rzeczy.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Moje życie codzienne pełne jest spraw, które mnie interesują.          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Określiłbym siebie jako osobę o dość "silnej" osobowości.              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Dość szybko opanowuję złość na innych.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Sprawdź,  
czy ustosunkowałeś/eś się do  
wszystkich stwierdzeń.



## NEURONY DO ROBOTY

Rezyliencja i dobrostan mózgu

# WYNIKI

### KLUCZ:

Suma wszystkich odpowiedzi z wyjątkiem pozycji 10.

1- 1 punkt, 2- 2 punkty, 3-3 punkty, 4 - 4punkty

### Ponad 42 punkty:

niełatwo wyprowadzić Cię z równowagi. Radzisz sobie z wieloma obciążeniami, dorosteś do wyzwań swojego życia. Niektóre sytuacje są dla Ciebie wyraźnie trudne. Jesteś jednak w stanie elastycznie reagować na przeciwności losu i znaleźć takie rozwiązanie, które Ci odpowiada i pomaga w dalszym rozwoju.

### 41-37 punkty:

przeciętna odporność psychiczna. Przeważnie znajdujesz rozwiązanie swoich problemów, choć czasem kosztuje Cię to sporo wysiłku. W sumie regenerujesz się bez pomocy z zewnątrz.

### Mniej niż 36 punktów:

ciężko znosisz stresujące sytuacje. Problemy wywołują często kryzys życiowy. Twój poziom rezyliencji nie jest wysoki. Żeby zmniejszyć ryzyko depresji i schorzeń fizycznych oraz podnieść poziom zadowolenia z życia, powinieneś nauczyć się aktywnie zarządzać stresem i podnosić swoje zasoby odporności psychicznej.

### Poniżej 20 punktów w skali:

rekomendowane jest korzystanie ze wsparcia psychologicznego celem podniesienia odporności psychicznej na bodźce”.



# Powodzenia!