

Jurnal terapeutic

Cum să înveți să practici tehnici
de psihoterapie în viața de zi cu zi

CUPRINS

Introducere	9
Mulțumiri	11
1. Dezvoltarea personală.....	13
1.1 Inteligența emoțională	15
1.2 Valorile personale.....	58
1.3 Comunicarea eficientă.....	68
1.4 Cum înveți să fii autentic	97
1.5 Încrederea în tine sau iubirea de sine.....	105
2. Distorsiunile cognitive	113
2.1 Tipare de gândire negativă.....	114
2.2 Cum să transform modul de gândire rigid într-unul flexibil	118
2.3 Cum să mă confrunt cu situațiile anxiogene și să nu le mai evit?.....	143
Încheiere.....	150
Bibliografie	152

DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Dezvoltarea personală este un proces în care înveți cum să îmbunătățești relația cu tine, modul în care te vezi, dar și modul în care acționezi și se produce atunci când ne expunem la ceva superior, stimulându-ne să evoluăm spre un alt nivel. Așa cum personalitatea noastră este formată în timp, și procesul de dezvoltare personală este un proces de lungă durată, care depinde de perseverența fiecăruia dintre noi. Ideea că trebuie să îți dorești să fii mai mult decât ești este începutul dezvoltării tale personale.

Din punctul meu de vedere, dacă am avea dezvoltată inteligența emoțională, nu am trece prin aceste procese de mustrare, de suferință, de panică, în anumite situații din viața noastră, pentru că am ști cum să gestionăm emoțiile simțite.

„Niciodată să nu spui niciodată.”

Deci, nicidecum nu este prea târziu pentru a începe să ne dezvoltăm pe noi înșine.

Primul pas este să conștientizăm că avem nevoie să începem acest proces.

Orice lucru pe care ni-l propunem pornește de la o idee, așa cum și

„O călătorie de 1.000 de mile începe cu un singur pas”.

(LAO TZU)

„Atunci când conștientizarea este adusă asupra unei emoții, puterea este adusă în viața ta.” (Tara Meyer Robson)

Tipuri de inteligență

1. **Inteligența** verbală/lingvistică. Persoanele care au dezvoltat acest tip de inteligență au abilitatea de a folosi cu ușurință cuvintele în mod scris și vorbit. Manifestă plăcerea de a citi, de a scrie, de a vorbi și sunt atente la folosirea limbajului. Pot fi: jurnaliști, poeți, avocați, profesori, scriitori, moderatori TV, oratori.

2. **Inteligența** logico-matematică. Persoanele care au dezvoltat acest tip de inteligență au darul numerelor și al logicii și se caracterizează prin capacitatea de a analiza și rezolva logic problemele, de a realiza operații matematice, precum și de a analiza relațiile cauză-efect. Sunt cei care au gândire metodică, logică și critică, sunt ordonați și exacti. Pot fi: matematicieni, contabili, oameni de știință, programatori etc.

3. **Inteligența** vizuală/spațială. Persoanele care au dezvoltat acest tip de inteligență au darul imaginilor. Observă și utilizează cu ușurință culorile, liniile, formele, spațiul și relațiile dintre aceste elemente. Au capacitatea de a gândi tridimensional. Pot fi: pictori, arhitecți, fotografi, artiști, piloți, ingineri mecanici, sculptori, grădinari, cartografi, proiectanți, graficieni etc.

4. **Inteligența** muzicală/ritmică. Cei care au dezvoltat acest tip de inteligență au darul, aptitudinile și talentul muzical. Pot fi: muzicieni, cântăreți, compozitori, poeți, pianiști.

5. **Inteligența** corporală/kinestezică. Cei care au dezvoltat acest tip de inteligență au darul coordonării motrice și o bună sensibilitate tactilă. Sunt foarte îndemânatici și simt nevoia de mișcare. Pot fi: sportivi, meșteșugari, mecanici, chirurgi, dansatori, sculptori, tâmplari, actori etc.

6. Inteligența socială/interpersonală. Cei care au dezvoltat acest tip de inteligență au darul empatic și al relaționării, interacționând bine cu ceilalți. Au capacitatea de a aprecia și a înțelege stările, intențiile, motivațiile și dorințele celorlalți. Pot fi: profesori, directori, politicieni, consilieri, polițiști, lideri etc.

7. Inteligența intrapersonală. Cei care au dezvoltat acest tip de inteligență au darul autorefecției și capacitatea de autocunoaștere și autoapreciere corectă a sentimentelor. Le place să lucreze singuri, știu să se automotiveze. Pot fi: teologi, antreprenori etc.

8. Inteligența naturalistă. Cei care au dezvoltat acest tip de inteligență iubesc și înțeleg natura, flora, fauna. Pot fi: astronomi, biologi, ecologi, fermieri etc.

9. Inteligența existențială. Cei care au dezvoltat acest tip de inteligență au darul de a reflecta, de a filozofa, au sensibilitatea și capacitatea de a pune întrebări profunde despre existența umană. Pot fi: filozofi, gânditori, analiști etc.

1.1 Inteligența emoțională

Face parte din dezvoltarea personală și reprezintă abilitatea de a observa, gestiona, utiliza și înțelege propriile emoții.

Încă din burta mamei, comunicăm prin intermediul emoțiilor, iar asta continuă și după naștere, de-abia după vârsta de 4 ani începând dezvoltarea gândirii raționale.

În spatele fiecărui gând există o emoție, iar emoția ne face să avem un anumit tip de comportament.

CA SĂ DEZVOLȚI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ, POȚI ÎNCEPE URMĂTOARELE:

Clarifică-ți obiectivele!

Îți voi lăsa pagina care urmează goală, tocmai pentru a o completa cu obiectivele tale. Așază-le liber în ordinea în care îți vin în minte. După ce le-ai scris pe toate, numerotează-le în ordinea priorităților tale.

Conștientizează realizările și succesele și gândește-te la o documentare proprie a acestora.

Ce am reușit să termin sau să fac în ceea ce mi-am propus din punct de vedere profesional, educațional, financiar, emoțional, relațional — cu părinții, cu frații sau cu surorile, cu copiii, cu prietenii, cu colegii, cu soțul/iubitul?

Unde mă situez de la 0 la 10 în plan:

Profesional.....

Educațional.....

Financiar.....

Emoțional

Relațional. Ca fiu/fică.....

Ca soție/iubită.....

Ca prieten/amică.....

Ca soră/frate

Ca mamă/tată.....

În pagina goală următoare scrie realizările din viața ta. După ce ai terminat, citește-le cu voce tare, reflectă asupra lor și alege una care simți că te împlinește.

În pagina următoare povesteste cum ai reușit să o îndeplinești.
Ce ai făcut?

Cine a mai fost implicat?

Te-ai gândit vreodată să renunți?

Care a fost cel mai greu moment din drumul spre realizare?

Cum l-ai depășit?

Ce ai făcut în acest sens?

Te-a mai ajutat cineva?

Când ai ajuns la final, cum te-ai simțit? (notează câteva emoții pe care le-ai simțit)

Ce ai văzut la final?

Ce ai auzit ?

LIBRIS

We know
books

Ceilalți din jurul tău ce au spus ?

Ce crezi că au simțit ?

În continuare îți vei propune obiective

Pe termen scurt – săptămânal sau lunar

Completează cu minimum 5 obiective pe termen scurt

Pe termen lung – anual sau în viitorul îndepărtat

Completează cu minimum 3 obiective pe termen lung

LIBRIS

We know
books

Îți propui ce să faci cu minimum două ore înainte de culcare pentru binele tău, pentru relaxarea ta și pentru a te detașa de stresul acumulat în ziua respectivă.

Lasă-te ghidat de mine în următoarea călătorie minunată. Ascultă această meditație ghidată în fiecare zi, lasă-te purtat spre o stare de relaxare profundă și conectează-te cu tine.

Tehnică de relaxare ghidată – mindfulness (canal youtube: psihologoanacalinoiu)



NU UITA!

Să fii onest și consistent

Alege un obiectiv la care nu ai încă un răspuns despre cum să-l realizezi (poate să fie ceva ce dorești să schimbi sau să îmbunătățești la tine). Este foarte important să fie un obiectiv despre tine, nu despre altcineva.

Scrie obiectivul cu majuscule sub forma unui titlu pe pagina care urmează.

.....
1. Descrie ce înseamnă acest obiectiv pentru tine.
.....
.....

2. Descrie cum arăți tu cu acest obiectiv îndeplinit.

3. Închide ochii și gândește-te că ai îndeplinit obiectivul.

Ce simți?

Ce auzi?

4. Cum vei recunoaște că ai îndeplinit obiectivul?

5. Cum vei putea să monitorizezi pe parcurs că ești pe drumul spre realizare?

6. Notează o dată fixă când îți dorești să realizezi obiectivul

7. Pe o scară de la 0 la 100, cât depinde de tine realizarea obiectivului?.....

8. Pe o scară de la 0 la 100, cât de real este obiectivul tău?