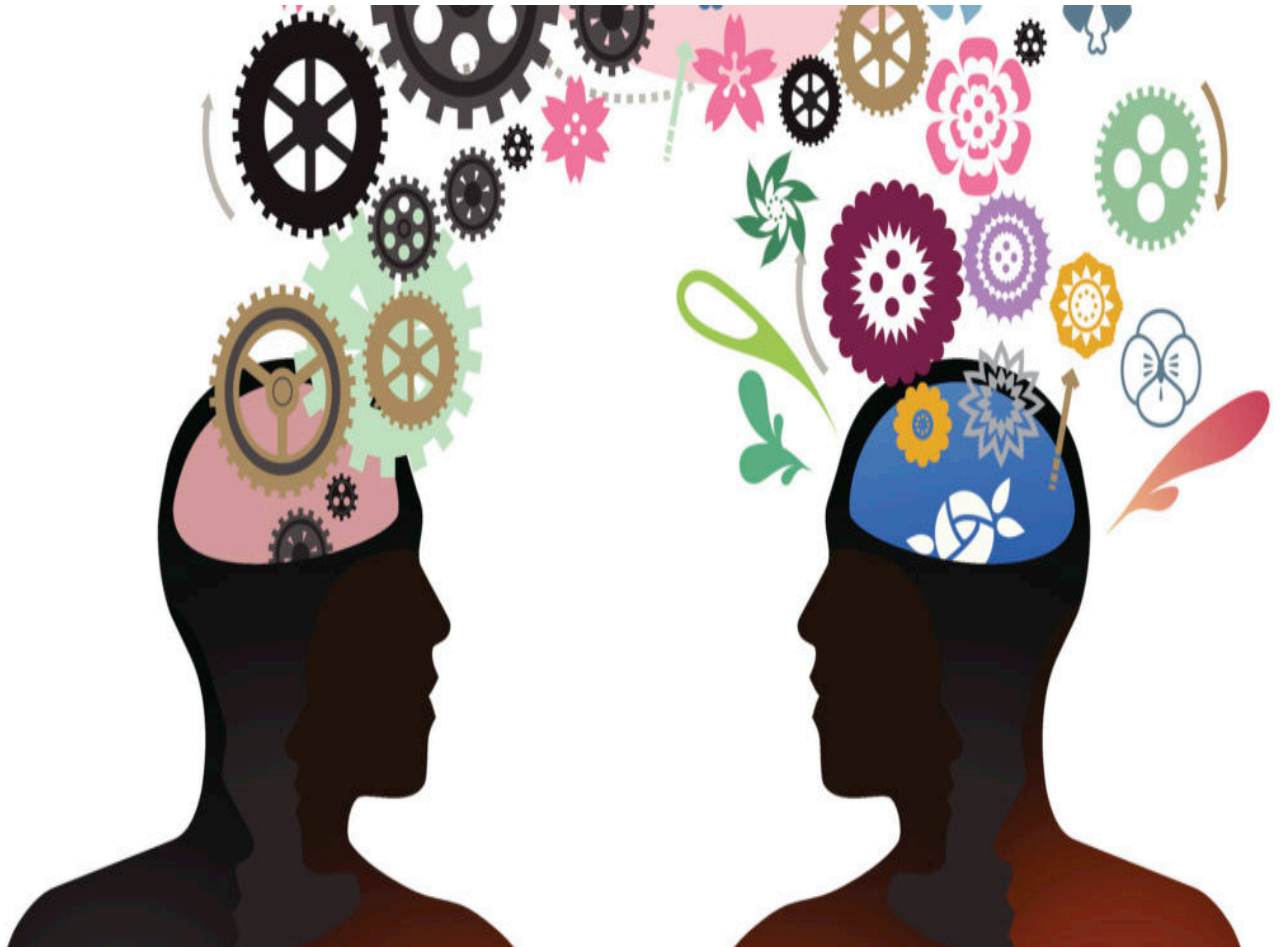




Master
Change
Training™

RUMINIRANJE oz. dolgotrajno premišljevanje in analiziranje teme, ki nas
pripelje v stres



Master Change Training

Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana, 08 / 201 4369, info@masterchangetraining.si,
www.masterchangetraining.si

Kadar o določeni (neprijetni) temi razglabljamo dolgo časa ne da bi prišli do kakšnega novega zaključka oz. spoznanja ali na koncu tudi sprejeli neko konkretno odločitev, govorimo o neučinkovitem analiziranju. Gre za t. i. **ruminiranje** – dobesedno prežvekujemo ene in iste misli in se nikamor ne premaknemo. Ostajamo zaskrbljeni, neodločni in pasivni. Ker smo osredotočeni le na problem, ne pa na rešitev, z občutkom nemoči obtičimo na istem mestu. Takšen način nefunkcionalnega mišljenja je značilen predvsem za depresivne in anksiozne posameznike in ga ni enostavno prekiniti.

Prvi korak, da prekinemo krog ruminiranja, je, da te misli sploh ozavestimo oz. jih prepoznamo, ko se pojavijo. Da nas ne bi povsem preplavile, se nato poskušamo od njih distancirati. Lahko jih čuječe opazujemo kot besede na platnu, oblake na nebu ali kot list na gladini potoka – kako prihajajo in odhajajo. Misli lahko poskušamo preusmeriti k drugim temam ali pa poskušamo nekoristno in negativno misel, ki se je pojavila že ničkolikokrat, preoblikovati v bolj koristno, akcijsko usmerjeno, ki odgovarja na vprašanje »Kaj bi bilo zame dobro, da v zvezi s tem naredim?« Večkrat ko bomo prekinili ustaljeni tok mišljenja, lažje se ga bomo osamosvojili. Ne bomo več mi ujetniki konstantnih negativnih in nekoristnih misli, ampak bomo spoznali, da imamo mi moč nad njimi. Posledično pa se bo izboljšalo tudi naše počutje.

Naše misli so naša izbira.

Za pomoč pri beleženju in ozaveščanju števila ruminacij oz. ukvarjanja z mislimi, ki nas pripeljejo v stres svetujem vodenje dnevnika ruminacij vsaj nekaj časa (najmanj 2 tedna-vsak dan. Tako dobimo objektivni vpogled, kaj pravzaprav razmišljamo tik preden postanemo napeti in v stresu in si na tak način pomagamo, da v prihodnje zmanjšamo ali popolnoma odpravimo to početje.



BELEŽENJE MISLI, KI SO NAS PRIPELJALE V STRES IN SMO POSTALI NAPETI, NEMIRNI, JEZNI,...

	Datum: Čas:	Datum: Čas:	Datum: Čas:
Situacija tik pred mislijo?			
Kako ste se tik pred mislijo počutili?			
Kaj je bila korist te misli?			
Kaj je bila posledica te misli?			
Dolžina ruminacije?			
Kaj je ustavilo to ruminacijo?			
Ali ste poskušali kakšne neuspešne metode za zaustavitev ruminiranja?			