

Ημερολόγιο σκέψεων – βήμα βήμα

Όταν κάτι μας αναστατώνει, συχνά δεν μας επηρεάζει μόνο αυτό που συνέβη, αλλά και αυτό που σκεφτόμαστε γι' αυτό. Το ημερολόγιο σκέψεων βοηθά να δείτε τη σκέψη πιο καθαρά και να βρείτε μια πιο ισορροπημένη ματιά.

Πώς το συμπληρώνετε

- 1 Κατάσταση.** Τι συνέβη; Πού ήσασταν, με ποιον, τι ώρα; Γράψτε μόνο τα γεγονότα.
- 2 Συναισθήματα.** Τι νιώσατε (π.χ. άγχος, λύπη, θυμό, ντροπή) και πόσο έντονα, από 0 έως 100.
- 3 Αυτόματη σκέψη.** Τι πέρασε από το μυαλό σας εκείνη τη στιγμή; Πόσο την πιστεύετε, από 0 έως 100%;
- 4 Στοιχεία υπέρ.** Τι δείχνει ότι η σκέψη ισχύει; Μόνο γεγονότα, όχι εντυπώσεις.
- 5 Στοιχεία κατά.** Τι δεν ταιριάζει με τη σκέψη; Τι θα λέγατε σε έναν φίλο σας στην ίδια θέση;
- 6 Πιο ισορροπημένη σκέψη.** Μια σκέψη που λαμβάνει υπόψη και τα δύο. Δεν χρειάζεται να είναι «θετική», αρκεί να είναι πιο δίκαιη.
- 7 Τώρα.** Ξαναβαθμολογήστε το συναίσθημα (0–100). Μια μικρή μείωση είναι ήδη πρόοδος.

Παράδειγμα. Κατάσταση: ο προϊστάμενος δεν απάντησε στο μήνυμά μου. Συναίσθημα: άγχος 70. Σκέψη: «Είναι δυσαρεστημένος μαζί μου» (80%). Υπέρ: την προηγούμενη εβδομάδα μου έκανε μια παρατήρηση. Κατά: απαντά αργά και σε άλλους· σήμερα έχει συσκέψεις όλη μέρα. Ισορροπημένη σκέψη: «Μπορεί απλώς να μην το έχει δει ακόμα· αν υπάρχει θέμα, θα το συζητήσουμε». Τώρα: άγχος 40.

Μικρές συμβουλές

Συμπληρώστε το όσο πιο κοντά γίνεται στη στιγμή. Αν δεν βρίσκετε τη σκέψη, ρωτήστε τον εαυτό σας: «Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί;» ή «Τι λέει αυτό για μένα;». Μην πιέζετε να το κάνετε τέλεια· η εξάσκηση έχει μεγαλύτερη σημασία από το αποτέλεσμα.

Το ημερολόγιό μου

Κατάσταση	Συναίσθημα (0-100)	Αυτόματη σκέψη (%)	Στοιχεία υπέρ	Στοιχεία κατά	Ισορροπημένη σκέψη	Τώρα (0- 100)