

Kjarnaviðhorf



Kjarnaviðhorfum er yfirleitt skipt í tvo flokka sem tengjast annað hvort

- ◆ **hjálparleysi** eins og „ég hef engin áhrif“ eða „ég er misheppnaður“ eða
- ◆ **verðleika** eins og t.d. „ég er óaðlaðandi“ „engum líkar við mig“ eða „ég er einskis virði.“

Lífsreglur



Lífsreglur sem grundvallast á **neikvæðum kjarnaviðhorfum** eru yfirleitt mjög **stífar** og **ósveigjanlegar**.

Þær eru oftast **svart/hvítar** og einkennast af setningum sem byrja á:

- ◆ *Ég verð að...*
- ◆ *Ég á að...*
- ◆ *Ég má ekki...*
- ◆ *eða Ef... þá...*



Dæmi: *Ef* ég geri hlutina ekki 100% *þá* er jafngott að gera þá alls ekki.



Kjarnaviðhorf



Ég er einskis virði.



Lífsreglur

Ef ég stend mig ekki þá verður mér hafnað.

Ef ég geri hlutina ekki hundrað prósent hefur mér mistekist.



Sjálfvirkar hugsanir

Sefur af sér
leikfimitíma og
Halli kvartar
við hana.



Ég verð örugglega
látin fara.
Ég á ekki skilið að
vera hér.
Hann hefur engan
áhuga á mér.

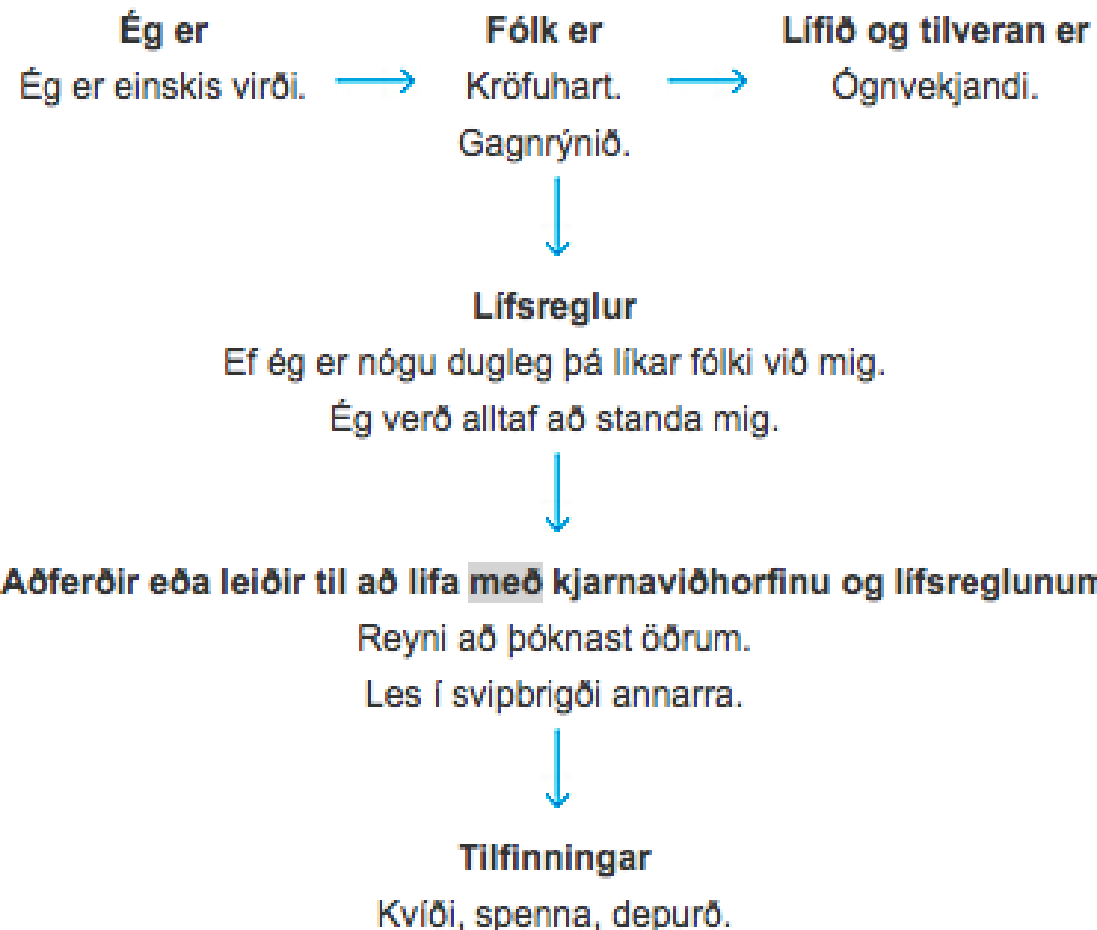


Döpur og
leið.



GAMLA KJARNAVIÐHORFIÐ

Staðan hjá Siggu í dag





NÝJA KJARNAVIÐHORFIÐ

Ný viðhorf til að stefna að - dæmi frá Sigu

Ég er Mikils virði. Dugleg. → Fólki er Sanngjart. → Lífið og tilveran er Björt.

Nýjar hjálplegar lífsreglur

Það er mannlegt að gera mistök. Enginn er fullkominn.

Fólki líkar við mig eins og ég er.

Nýjar aðferðir eða leiðir til að styrkja kjarnaviðhorfið og lífsreglurnar

Gerir mitt besta. Klára verkefni þó þau séu ekki 100%.

Tek mig ekki of alvarlega. Spyr frekar en að lesa hugsanir.

Tilfinningar

Sjálfsöryggi.

Gleði.



Þegar þú ert að skoða kjarnaviðhorf þín og vinna í því að breyta þeim getur verið gagnlegt að hugsa frekar um þau á línu en í kassa, þ.e. mismikið af einhverju frekar en annaðhvort eða. Ef þú ert ekki frábær finnst þér þú vera ömurlegur, ekkert þar á milli.

ÖMURLEGUR

eða

FRÁBÆR

Lífið er sem betur fer ekki svart/hvít heldur í lit og það er betra að hugsa um hlutina út frá fleiri möguleikum sem geta verið mislæmir eða misgóðir. Þegar við hugsum um okkur sjálf er líka gott að hafa í huga að við erum ekki alslæm eða algóð. Við erum kannski góð í þessu en slakari í einhverju öðru og það á við um alla.

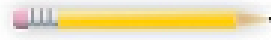


ÖMURLEGUR • SLAKUR • ALLT Í LAGI • GÓÐUR • FRÁBÆR



Heimaverkefni úr 9. kafla:

VERKEFNI



Lífsreglurnar bak við sjálfvirkar, neikvæðar hugsanir

Kjarnaviðhorf

Gömul kjarnaviðhorf

Gömul kjarnaviðhorf, rök á móti

Reynsla, sem styður ný kjarnaviðhorf

Ný kjarnaviðhorf

Dæmi frá Siggu

Kortlagning og markmið

Samantekt - hugleiðingar úr 9. kafla