

# Gestionarea gandurilor negative

## si dezvoltarea unei perspective realiste

Modul in care interpretam evenimentele de zi cu zi influenteaza direct emotiile pe care le traim si comportamentele pe care le adoptam. De multe ori, dificultatile nu sunt generate doar de situatiile in sine, ci mai ales de felul in care le percepem si le explicam. In context personal si profesional, anumite tipare de gandire pot amplifica stresul, pot reduce increderea in sine si pot limita capacitatea de actiune.

Modelul ABC (Ellis)

Distorsiuni cognitive

Disputarea credintelor

Afirmatii de forta

### 1 Modelul ABC (Ellis): eveniment - gandire - emotie - comportament

Modelul ABC, dezvoltat de psihologul **Albert Ellis**, explica relatia dintre situatiile de viata si reactiile noastre emotionale si comportamentale. Conform acestui model, nu evenimentul in sine produce direct emotia, ci **interpretarea** pe care o facem acelui eveniment.



### Exemplu practic

#### Gandire negativa

**A:** Nu am fost selectat pentru un interviu.

**B (negativ):** "Nu sunt suficient de bun si nu voi reusi niciodata."

**C:** Descurajare, anxietate, renuntarea la alte aplicatii.

#### Gandire alternativa

**A:** Nu am fost selectat pentru un interviu.

**B (alternativ):** "Acest job nu s-a potrivit profilului meu, pot invata si aplica in continuare."

**C:** Motivatie, echilibru emotional, perseverenta.

Modelul ABC ajuta la constientizarea faptului ca avem posibilitatea de a interveni asupra modului in care gandim, iar acest lucru poate reduce impactul negativ al situatiilor dificile.

### 2 Distorsiuni cognitive frecvente: catastrofizarea, personalizarea, gandirea alb-negru

Distorsiunile cognitive sunt **erori de gandire** prin care interpretam realitatea intr-un mod exagerat, rigid sau inexact. Ele apar frecvent automat si pot influenta negativ starea emotionala si deciziile.

### Catastrofizarea

Tendinta de a anticipa cel mai grav scenariu posibil si de a supraestima consecintele negative.

#### Exemple:

"Daca nu iau acest examen, viitorul meu este compromis."

"Daca gresesc la interviu, totul este pierdut."

#### Efecte:

- Anxietate crescuta
- Blocaj si evitare

### Personalizarea

Tendinta de a considera ca evenimente externe au legatura directa cu propria persoana, fara dovezi reale.

#### Exemple:

"Recrutatorul a fost rece, sigur nu m-a placut."

"Colegii sunt tacuti azi, probabil am facut eu ceva gresit."

#### Efecte:

- Vinovatie inutila
- Scaderea increderii in sine

### Gandirea alb-negru

Evaluarea situatiilor in extreme, fara nuante intermediare.

#### Exemple:

"Daca nu sunt perfect, sunt un esec."

"Ori reusesc imediat, ori nu sunt capabil deloc."

#### Efecte:

- Presiune excesiva
- Frustrare si renuntare rapida

Identificarea acestor tipare reprezinta primul pas spre schimbare. Odata observate, ele pot fi inlocuite cu interpretari mai echilibrate si mai apropiate de realitate.

## 3 Tehnica disputarii credintelor irationale si a reformularii realiste

Credintele irationale sunt convingeri rigide, exagerate sau nerealiste despre sine, ceilalti ori lume. Tehnica disputarii presupune **analizarea critica** a acestor convingeri si inlocuirea lor cu perspective functionale.

### 1 Identificarea gandului problematic

Exemplu: "Trebuie sa reusesc de fiecare data, altfel nu valorez nimic."

### 2 Analiza dovezilor

Este acest gand complet adevarat? Exista exemple care il contrazic? As spune acelasi lucru unei alte persoane?

### 3 Evaluarea utilitatii

Ma ajuta acest gand sau ma blocheaza? Ce efect are asupra emotiilor si comportamentului meu?

### 4 Reformularea realista

Exemplu: "Imi doresc sa reusesc, dar valoarea mea nu depinde de un singur rezultat. Pot invata si progresa."

#### Beneficiile tehnicii

- Reducerea stresului
- Cresterea flexibilitatii mentale
- Decizii mai bune
- Dezvoltarea rezilentei
- Consolidarea increderii in sine

## 4 Afirmatii de forta: ce sunt, cum se formuleaza si cum se folosesc eficient

Afirmatiile de forta sunt **mesaje scurte, clare si constructive** pe care le folosim pentru a sustine o mentalitate echilibrata si orientata spre solutii. Ele nu reprezinta simple formule pozitive fara baza reala, ci propozitii credibile care intaresc resursele personale.

#### Ce rol au?

- Contracareaza dialogul interior negativ
- Sustin motivatia
- Cresc sentimentul de control
- Faciliteaza perseverenta
- Consolideaza increderea personala

#### Cum se formuleaza eficient?

- Realista
- Formulata la prezent
- Scurta si clara
- Orientata spre resurse si actiune
- Credibila pentru persoana care o utilizeaza

#### Exemple de afirmatii de forta

- "Pot face fata provocarilor pas cu pas."
- "Am competente care pot fi dezvoltate si valorificate."
- "Greselile sunt oportunitati de invatare."
- "Merit sa fiu tratat cu respect."
- "Am dreptul sa incerc si sa evoluez."

#### Cum se folosesc eficient?

- Repetate constant, mai ales in momente dificile
- Asociate cu respiratie si concentrare
- Scrise si pastrate la indemana
- Integrate in rutina zilnica
- Sustinute prin actiuni concrete

Afirmatiile devin eficiente atunci cand sunt insotite de comportamente consecvente si de experiente reale de progres.

## Concluzii

Gandirea influenteaza profund modul in care simtim si actionam. Prin intelegerea modelului ABC, recunoasterea distorsiunilor cognitive, disputarea credintelor irrationale si utilizarea afirmatiilor de forta, participantii pot dezvolta o perspectiva mai realista si mai echilibrata asupra provocarilor cotidiene.

Aceste instrumente contribuie la reducerea stresului, cresterea increderii in sine si adoptarea unor comportamente mai eficiente in viata personala si profesionala.