

قائمة القناعات المشوهة و التوكيدات المضادة لها

كم درجة تأثير كل واحدة من هذه القناعات المشوهة على مشاعرك و تصرفاتك أو سلوكاتك ؟!

1 = لا تأثير

2 = بعض الشيء / أحيانا

3 = تأثير قوي / غالبا

4 = تأثير قوي جدا

1. أشعر بانني ضعيف وعاجز
2. أشعر بانني ضحية الظروف الخارجية
3. ليس لدي المال لفعل ما أريده حقا
4. ليس لدي الوقت لفعل ما أحبه
5. الحياة صعبة جدا ، الحياة معاناة
6. اذا سارت الامور على ما يرام بشكل جيد ، احذر وكن متوجسا !
7. اشعر بانني عديم القيمة ، أشعر بانني لست جيدا بما يكفي
8. أشعر بانني لا استحق ان اكون ناجح أو سعيد
9. في الغالب احس بشعور الهزيمة والاستسلام ، احس انه (ما لفائدة ؟)
10. وضعي ميؤوس منه
11. انا اعاني من مشكلة جوهرية ، انا معيوب
12. أشعر بالعار تجاه حالتي
13. اذا اخذت مجازفات لكي اتعافى ، اخاف ان افشل
14. اذا اخذت مجازفات لكي اتعافى ، اخاف ان انجح
15. اذا تعافيت تماما ، اخاف ان اواجه واقع لا اريد مواجهته
16. اشعر بانني لا شيء الا اذا احبني الآخرون
17. لا أتحمل ان انفصل على الآخرين

18. اذا كنت احب شخصا ما ولم يبادلني نفس الحب ، اشعر بانه خطئي
19. من الصعب جدا ان اكون وحيد
20. كيف يتصورني الناس و ما يظنه الآخرون عني مهم جدا
21. اشعر بالتهديد شخصيا عندما يتم انتقادي
22. من المهم ارضاء الآخرين
23. الناس لن يحبوني اذا رأوا حقيقة من اكون
24. يجب ان اتظاهر بالثقة و الشجاعة و القوة حتى لا يرى الآخرون ضعفي
25. يجب ان انجز و انجح او احقق شيئ مهم لكي احس برائع مثلما انا
26. نجاحاتي في الدراسة/ العمل بالغة الاهمية
27. النجاح هو كل شيئ في الحياة
28. يجب علي ان اكون الافضل فيما افعله
29. يجب ان اكون شخص بارز ، متفوق ومرموق
30. الفشل شيئ فضيع و مريع
31. لا استطيع ان اعتمد على الآخرين للحصول على المساعدة
32. لا استطيع ان استقبل من الآخرين عطاءاتهم
33. اذا سمحت لشخص ما بان يقترب مني كثيرا ، اخاف من يتحكم و يسيطر علي
34. لا استطيع تحمل فقدان السيطرة
35. انا الوحيد الذي بوسعه حل مشاكلي
36. يجب علي دائما ان اكون كريم و غير اناني
37. يجب علي ان اكون ... المثالي(ة) (اعط درجة لكل واحدة)
 - الموظف
 - الزوج
 - الام او الاب
 - المحب
 - الطالب
 - الابن او الابنة
38. يجب علي ان اكون قادر على تحمل كل الصعوبات
39. يجب علي دائما ايجاد حل سريع عند ظهور اي مشكلة

40. لا يجب علي ان اتعب او احس بالارهاق ابدا
41. يجب ان اكون فعال و انجز فيما اقوم به دائما
42. يجب علي ان اكون كفؤ دائما في عملي
43. يجب علي ان اكون قادر دائما على التنبؤ و توقع الاشياء قبل حدوثها
44. لا يجب ان اغضب او انزعج ابدا / انا اخاف من الغضب
45. يجب علي ان اكون سائغ و لطيف .. يجب ان اكون طيب دائما بغض النظر مهما

كان شعوري

46. أشعر بأنني ... (اعط درجة لكل واحدة)
- قبيح
 - معيوب و اقل من الاخرين
 - غبي
 - مذنب
47. انا ما انا عليه الان ، سابقى هكذا دائما و لا يمكنني التغير
48. العالم الخارجي مكان خطير
49. اذا لم اقلق بشأن مشكلة ما ، فالمشكلة ستزداد سوءا فقط
50. من الخطر وضع الثقة في الاخرين
51. مشاكلي ستذهب من تلقاء ذاتها ، ستذهب لوحدها مع مرور الوقت
52. اخاف من الوقوع في الازمات
53. اطالب نفسي بالكمال و المثالية
54. اذا لم يكن شخص بجانبني احس بالامان معه .. او اذا لم اكن في مكاني الذي احس فيه بالامان .. اخاف انني لن استطيع التأقلم
55. اذا توقفت عن القلق ، اخشى ان يحدث لي مكروه
56. اخاف ان اواجه العالم الخارجي بمفردي
57. قيمتي لم يتم اعطاؤها لي بالفعل و ليست بداخلي ، يجب علي ان احصل عليها من الخارج

هناك 6 انواع من القناعات :

1. انت تؤمن بأنك عديم القوة و انه لديك تحكم ضعيف او ليس لديك اي تحكم في الظروف الخارجية و تؤمن بانه ليس بوسعك فعل اي شئ حيال وضعك باختصار (انا ضعيف) او (ليس بوسعي فعل الكثير حيال حياتي)
اعمل على تقييم هذه القناعات المشوهة رقم :
(1.2.7.9.10.11)

2. من المرجح انك تؤمن بان قيمتك تعتمد على حب انسان اخر لك ، انت تشعر بانك تحتاج حب احدهم او حب الاخرين حتى تشعر بانك طبيعي ، باختصار (قيمتي و امانتي يعتمد على كوني محبوب)
اعمل على تقييم هذه القناعات المشوهة رقم :
(16.17.18.19.54.56)

3. من المرجح انك تؤمن بان قيمتك تعتمد على قبول الاخرين ، ان تكون شخص سائق لكي تحصل على رضا الاخرين مهم جدا بالنسبة لك من اجل ان تحس بالامان ، باختصار (قيمتي و امانتي يعتمد على رضا و قبول الاخرين)
اعمل على تقييم هذه القناعات المشوهة رقم :
(20.21.22.23.24.45)

4. من المرجح انك تؤمن بان قيمتك تعتمد على الانجازات ، النجاحات في الشغل او الدراسة ، الثروة ، المنصب ، باختصار (قيمتي تعتمد على انجازاتي الخارجية) اعمل على تقييم هذه القنوات المشوهة رقم :

(20.21.22.23.24.45)

5. من المرجح انك تؤمن بانه لا يمكن ان تثق في الاخرين ولا يمكن ان تعتمد عليهم او تتلقى المساعدة من الاخرين ، ربما تكون لديك نزعة لابقاء مسافة امان بينك وبين الاخرين لتتجنب القرب و المودة خوفا من فقدان السيطرة .. باختصار (اذا وثقت في الاخرين واقتربت منهم كثيرا ، سأفقد السيطرة) اعمل على تقييم هذه القنوات المشوهة رقم :

(25.26.27.28.29.30.41.42)

6. من المرجح انك تؤمن بانه عليك ان تكون مثالي في بعض جوانب حياتك ، انت تطالب نفسك بتحقيق اشياء غير واقعية ولا تعطي نفسك مساحة لارتكاب اي خطأ باختصار (يجب ان اكون مثالي ولا اخطئ ابدا) اعمل على تقييم هذه القنوات المشوهة رقم :

(37.38.39.40.52.53)

. ملاحظة هامة :

- دائما ابدء بالقنوات التي درجة قوتها 3 او 4 وركز معها ..
- تحتاج لان تزعزع القنوات المعيقة و تنسفها قبل ان تضع التوكيدات الايجابية ، اتبع المراحل المذكورة في الفيديو بدقة ...

اضغط هنا للذهاب الى الفيديو!

اقتراحات لتوكيدات مضادة للقناعات المشوهة :

1. أنا مسؤول و متحكم في حياتي
2. الظروف تبقى ظروف لكنني استطيع ان اختار كيف اتعامل معها
3. انا في طريقي لاصبح ثري و مزدهر .أنا اصنع الموارد المالية التي احتاجها
4. انا ارتب اولوياتي و اصنع الوقت لما هو مهم
5. الحياة لها تحدياتها و لها متعتها (الحياة متاع) - و هذا ما يجعلها مغامرة و انا مستمتع بها .. كل تحدي او صعوبة تظهر لي هي فرصة لاتعلم و انضج
6. اتقبل مرتفعات و منخفضات الحياة
7. احب و اتقبل نفسي مثلما انا الان
8. استحق الاشياء الجيدة في الحياة مثلي مثل اي شخص اخر
9. انا منفتح لاكتشاف معنى جديد لحياتي
10. لم يتأخر الوقت لاتغير ابدا ، انا احسن من نفسي خطوة بخطوة تدريجيا
11. انا بالفطرة صحيح ، قوي و قادر على التعافي التام و النهائي .. يوم ورا يوم انا اصير افضل
12. انا ملتزم للتغلب على حالتي ، انا اعمل على التعافي من حالتي
13. استطيع ان اتعافى بأخذ مجازفات صغيرة على وتيرتي الخاصة
14. اتطلع للتمتع بحريتي الجديدة المكتسبة و الفرص التي ساستغلها عندما اتعافى تماما
15. انا اتعلم كيف احب نفسي
16. انا اتعلم ان اشعر بالارتياح بمفردي و انا لوحدي
17. اذا لم يتبادل معي شخص ما نفس الحب ساتخلى عنه و سأمضي
18. انا اتعلم ان اكون في سلام مع نفسي عندما اكون لوحدي .. انا اتعلم كيف استمتع مع ذاتي اثناء الوحدة
19. انا احترم نفسي و أومن بها بعيدا عن آراء الاخرين

20. انا اتقبل الانتقادات البناءة و اتعلم منها
21. انا اتعلم ان اكون نفسي و على حقيقتي امام الآخرين ، من المهم ان اعني باحتياجاتي الشخصية
22. لا بأس في ان اكون نفسي امام الآخرين . انا مستعد لان اكون نفسي و على حقيقتي امام الناس
23. انا ممتن على انجازاتي ، و انا اعلى مرتبة و اكثر بكثير من جميع انجازاتي مجتمعة مع بعضها
24. انا اتعلم كيف اوازن بين العمل و المتعة او اللعب في حياتي
25. انا اتعلم بان الحياة اكبر بكثير من مجرد النجاح .. و اكبر نجاح هو عيش حياة طيبة
26. انا انسان مميز و قادر مثلما انا . انا راضي و انا افعل ما بوسعي فعله فقط
27. لا بأس في ارتكاب الاخطاء . انا مستعد لتقبل اخطائي و التعلم منها
28. انا مستعد لان اسمح للآخرين بمساعدتي عندما احتاج المساعدة ، اقر بحاجتي للآخرين
29. انا منفتح لاستقبال الدعم من الآخرين
30. انا مستعد لآخذ مخاطرة الاقتراب من احدهم
31. انا اتعلم كيف استرخي و اسلم ، انا مستعد لتقبل الاشياء و المواقف التي لا استطيع التحكم فيها
32. انا مستعد للسماح للآخرين بمساعدتي على حل مشاكلي
33. عندما احب نفسي و اهتم بها ، ساكون كريم اكثر مع الآخرين
34. انا افعل ما بوسعي كا (...)
35. لا بأس في ان ازعل عندما لا تسير الامور بشكل جيد
36. لا بأس اذا لم اجد اجابة سريعة على مشاكلي في الحياة
37. لا بأس في ان اخذ وقت للراحة و الاسترخاء
38. انا افعل ما استطيع فعله فقط و انا راضي عن ذلك
39. اذا لم استطع التنبؤ بوقوع الاشياء و الاحداث عادي
40. لا بأس اذا غضبت في بعض الاحيان . انا اتعلم تقبل مشاعر غضبي و اعبر عنها بطريقة مناسبة

41. انا اتعلم ان اكون صادق مع الاخرين حتى في اللحظات التي لا اشعر فيها بانني سائغ و طيب او لطيف
42. انا اؤمن بانني جذاب ، ذكي ، و انسان قيم . انا اتعلم التخلي عن الشعور بالذنب و التأنيب
43. انا اؤمن بانني استطيع التغيير . انا مستعد لان اتغير (او انضج)
44. العالم الخارجي مكان رائع للتعلم و الاستمتاع باكتشافه
45. القلق بشأن مشكلة ما هو المشكلة الحقيقية . فعلي لشيئ حيال حيال الوضع هو ما سيشكل الفارق نحو الافضل
46. انا مستعد لان اضع ثقتي في من يستحقها من الاخرين
47. انا اقطع وعد على نفسي و ملتزم لفعل ما بوسعي لكي اتغلب على مشكلتي مع
48. انا اتعلم بانه لا بأس في ارتكاب الاخطاء
49. لا احد فينا مثالي - و انا مستعد لان اكون لين اكثر مع نفسي
50. انا مستعد لان اكون مكثفي ذاتيا بنفسي
51. انا اتعلم التخلي عن القلق . استطيع استبدال القلق بالعمل البناء
52. انا اتعلم شيئا فشيئا انه يمكنني التعامل مع العالم الخارجي
53. انا ادرك بان قيمتي ملازمة لي و هي متأصلة و كامنة بداخلي بعيدا عن الانجازات و حب الاخرين لي . انا اتقبل نفسي مثلما انا

- لمتابعة دورة اعادة برمجة العقل الباطن مجانا : [اضغط هنا !](#)
- للاشتراك في دورة الرهاب الاجتماعي : [اضغط هنا !](#)