

Nietolerancyjne przekonania na temat dyskomfortu, które chcę poprawić:

Cierpienie jest zbyt trudne, rozwala mnie, lepiej go unikać niż go doświadczać, bo brzuch boli i ciało mi się trzęsie.

Czy mam jakieś dowody czy doświadczenia, które są przeciwne mojemu przekonaniu?

- dziewczyny mówiły mi że super mi poszło, że jest zajebiste moje wystąpienie
- w tm kiedy miałem pierwszą mowę Aga napisała że genialne i pewnoś siebie
- Wero i Agata mówiły że jestem mega pewny siebie
- słyszałem od dziewczyn że jestem odważny że zagadałem
- niektóre dziewczyny były ucieszone że je przytuliłem i im się podobało
- Kriss mnie podziwiał widząc mnie w klubie albo na juwenaliach
- dziewczyny mówiły że nie umiały by tak jak ja, te z parku albo te z nad wisły
- po działaniu czułem się jak wniebowzięty pełny energii
- Sylwia mówiła mi że jestem mega pewny siebie

Dlaczego cierpienie nie zawsze jest złą rzeczą i może nawet być ważne?

- wzrastamy przez nie
- może być motywacją
- uświadamiamy sobie coś czego nie wiedzieliśmy o sobie
- pozwala być nam bardziej wrażliwym na cierpienie innych

Jakie jest realistyczne doświadczenie człowieka, kiedy dochodzi do doświadczenia cierpienia?

- Każdy odczuwa cierpienie. Jeśli myślisz że tak nie jest, to jest to iluzja.

Jeśli przyjaciele mają takie same nietolerancyjne przekonania na temat dyskomfortu względem siebie, jakie rady mogę im dać?

- lepiej chwile pocierpieć i później żyć jak król
- jeśli teraz tego nie przezwyciężysz, to będzie Cię to męczyło później
- myśli zawsze są najgorsze, musisz doświadczyć tego żeby przełamać wzorzec

Jakie byłoby nowe tolerancyjne przekonanie na temat dyskomfortu, które chciałbym zatrzymać dla siebie?

- jestem w stanie odczuwać wszystko , tylko najpierw muszę się mentalnie do tego przygotować i podzielić to na małe kroczki

Co powinienem zrobić, aby żyć według tego nowego przekonania?

- stawiać sobie małe cele i realistyczne i przepisywać je codziennie i od razu je realizować

Sytuacje, które sprawiają, że czuję się niepewnie:

- sztuki walki
- bycie toastmasterem
- przytulenie kogoś na ulicy
- poproszenie bezpośrednio o kontakt
- podchodzenie w sklepie, galerii, rossmanie, biedronce, na przystanku, na plaży do obcej osoby i zagadanie
- zagadanie w codziennych sytuacjach: zakupy, spacer po ulicy, parku, siłownia, trampoliny, galeria,
- spotkanie w nowym gronie np. integracyjna paczka
- spontanie z większym gronie jeśli kogoś nie znam
- zagadywanie do sąsiadek
- nie zamykanie pokoju na klucz
- rozmawianie z ludźmi którzy mają większe umiejętności ode mnie (angielski, programowanie)

Czynności, które powodują fizyczne odczucia, które sprawiają, że czuję się niepewnie:

- uczenie się nowych rzeczy z programowanie
- pisanie do kogoś jeśli mi nie opisał
- przeproszenie kogoś
- robienie coś co powinienem
- poznawanie dziewczyn w necie
- przyznanie się że jestem słaby

Czynności, które sprawiają, że sprawiają, że jestem zły:

- nauka nowych frameworków
- debugowanie złego kodu
- napisałem do dziewczyny a ona nie odpisuje

CEL: „Drabina” wystawienia na dyskomfort**PODEJŚĆ DO DOWOLNEJ OSOBY I WZIĄĆ OD NIEJ KONTAKTU****Krok:****Dyskomfort**

- popatrzenie się w oczy komuś obcemu	15
- popatrzenie się w oczy komuś obcemu i uśmiechnięcie się	25
- prośba o wysłuchanie przemówienia	45
- zapytanie osoby na ulicy o drogę	50
- zapytanie osoby na przystanku drogę	65
- powiedzenie komplementu dziewczynie na ulicy	70
- powiedzenie komplementu dziewczynie na przystanku, w sklepie, autobusie	85
- powiedzenie wprost o umówieniu się	95

Co się stanie? (najgorsze założenia)

złaśnie się, będę się trząsł, wyśmieją mnie ludzie, pomyślą jaki frajer, będą się ze mnie śmiać, będę się źle czuł

Jak to będzie?

-załamię się i będzie tragicznie, ktoś mnie może pobić nawet

Co to będzie dla mnie znaczyć?

że jestem słaby i beznadziejny i nikt mnie nie chce

Co będę potrzebował zrobić?

napić się albo stłumić ból, alkoholem albo spanie albo sauną

Cierpienie emocjonalne jest złe, ponieważ:

- pokazuje jaki jestem słaby i bezwartościowy, tego jak bardzo się boje i jak kiepsko się czuje
- pokazuje że nie jestem wystarczająco dobry