

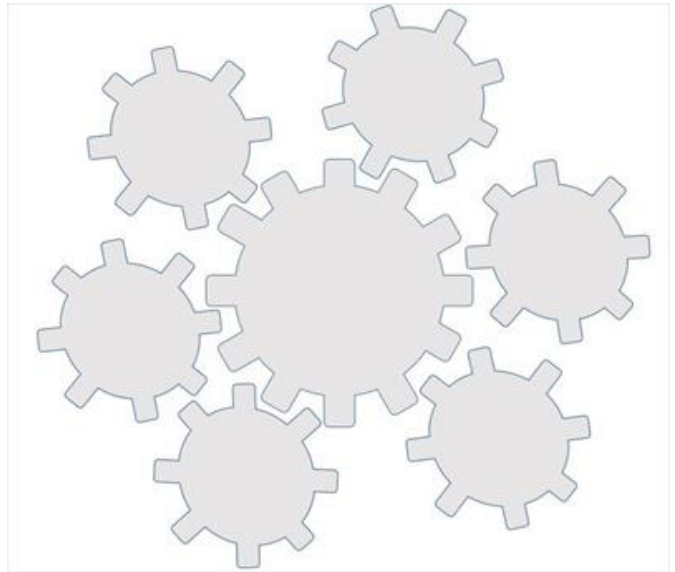
Błędne koło (kółka zębate)

By spowodować efektywną pozytywną zmianę w naszym samopoczuciu psychicznym, Kluczowym jest, by spojrzeć na czynniki, które podtrzymują nasz problem. Kiedy rozpoznamy te czynniki, możemy pracować z każdym z nich, by spowodować pozytywną zmianę.

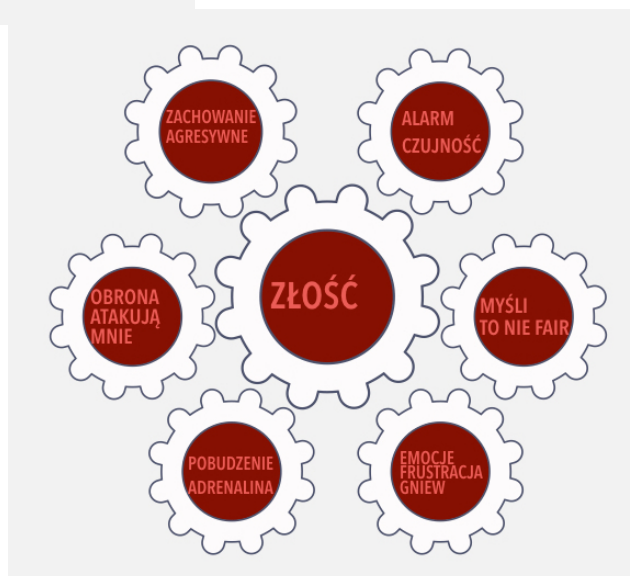
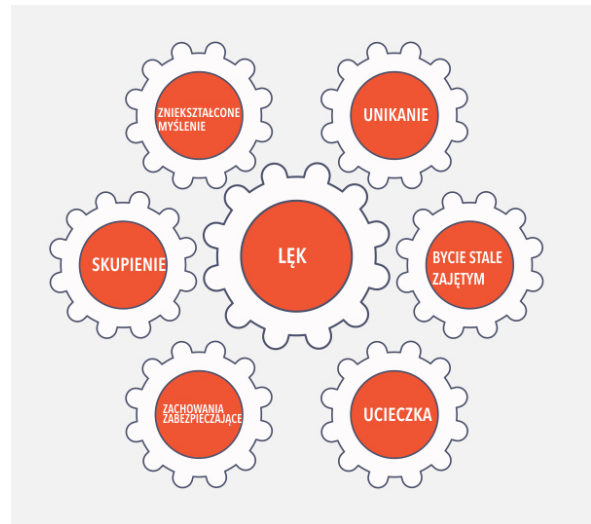
Kółka zębate to inna wersja "złośliwego kwiatka". Używając przykładu mechanizmu prostego zegarka, widzimy jak mniejsze kółka wprawiają w ruch to główne, centralne. Jeśli jest problem z którymkolwiek z małych kółek, cały mechanizm się zatnie.

Dlatego możemy użyć tej zasady do radzenia sobie z problemami psychicznymi. Jeśli twoim głównym problemem jest "lęk", to możemy wpisać w środkowe koło "lęk". Potem możemy zidentyfikować każdy z czynników, który ten lęk podtrzymuje.

By radzić sobie z lękiem i go zmniejszyć, musimy przyjrzeć się i spowodować pozytywne zmiany w każdym z tych mniejszych kółek.



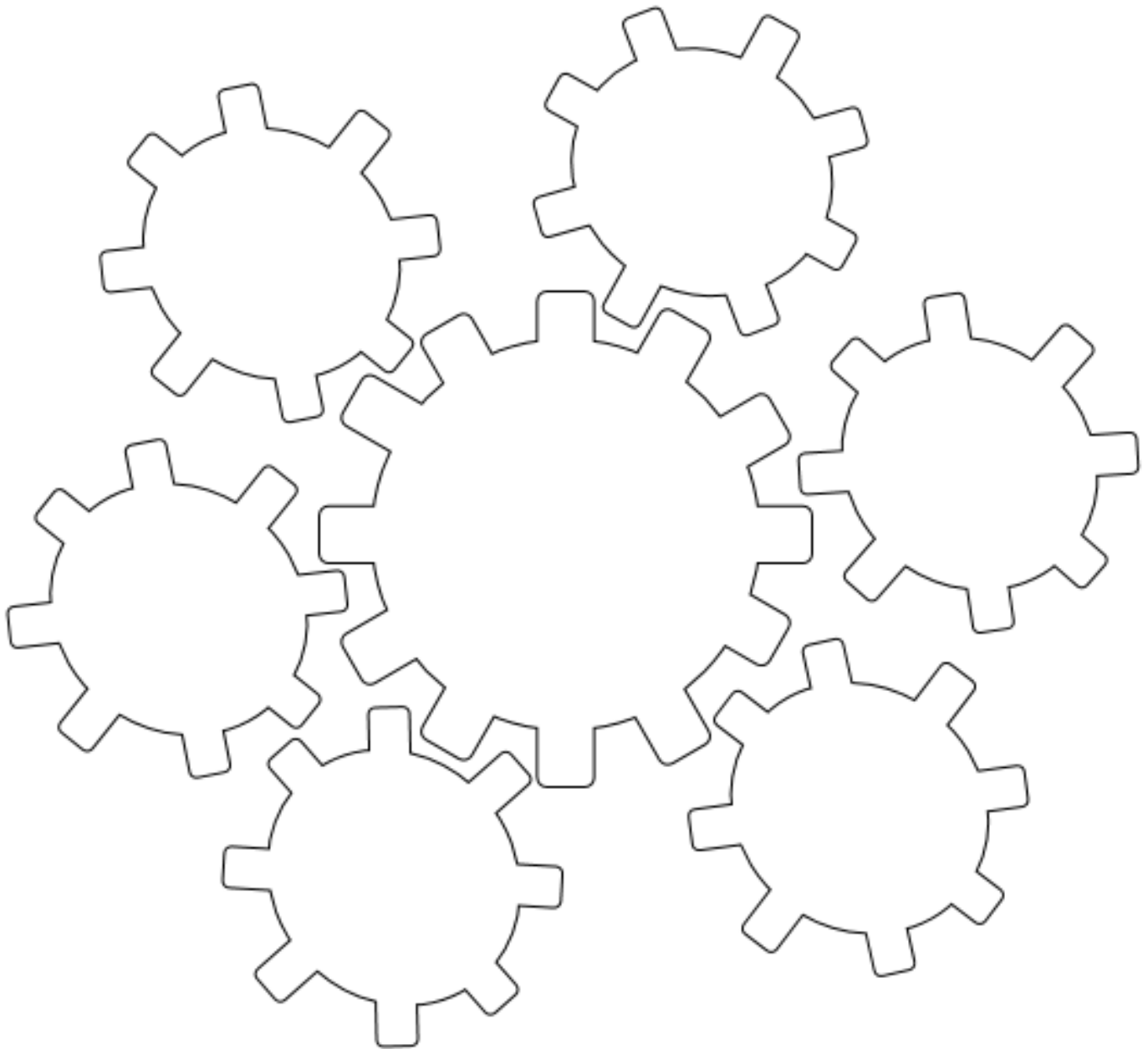
PRZYKŁADOWE BŁĘDNE KOŁA



BŁĘDNE KOŁO (KÓŁKA ZĘBATE)

Wpisz nazwę swojego problemu (np. lęk, depresja, OCD itd) w duże środkowe kółko. Możesz też wpisać jakąś niekonstruktywną myśl np. Jestem porażką) w dużym, środkowym kole.

Zapisz wszystkie czynniki (niepomocne rzeczy, które robisz, albo myślisz) w mniejszych kółkach.



Przyjrzyj się każdemu mniejszemu kółku, wymyśl sposoby, jak możesz wprowadzić pozytywne zmiany. Zmiany możesz wprowadzać stopniowo, małymi krokami, więc zapisz poszczególne kroki, które doprowadzą do zmiany w każdym kółku.