

OBRONA PRZED MANIPULACJĄ

STYLE WYJAŚNIANIA SUKCESU I PORAŹKI WG MARTINA SELIGMANA

Przypomnij sobie jakąś swoją porażkę. Opisz ją w 3 kategoriach: umiejscowienie kontroli, zasięg i zmienność. Następnie zastanów się, jaki to jest styl wyjaśniania?

STYL		UMIEJSCOWIENIE KONTROLI	ZASIĘG	ZMIENNOŚĆ
PESYMISTA	SUKCES	INNI/ ZEWNĘTRZNE CZYNNIKI	TU I TERAZ	ZMIENNE
	PORAŹKA	JA	ZAWSZE I WSZĘDZIE	NIEZMIENNE
OPTYMISTA	SUKCES	JA	ZAWSZE I WSZĘDZIE	NIEZMIENNA
	PORAŹKA	INNI / ZEWNĘTRZNE CZYNNIKI	TU I TERAZ	ZMIENNE

Poniżej przeformułuj myśli na temat porażki tak, by przyjąć postawę optymistyczną, wiedzieć co zmieniać, z jakich zasobów korzystać i mieć motywację do zmiany.

UMIEJSCOWIENIE KONTROLI	ZASIĘG	ZMIENNOŚĆ	TWÓJ STYL
PORAŹKA:			
OPTYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA			

KILKA MYŚLI SELIGMANA

- „Najbardziej przekonującym sposobem zakwestionowania negatywnego przekonania jest wykazanie, iż jest ono niezgodne z faktami”
- Jeśli nie mamy osoby, z którą możemy przeanalizować nasze myśli, Seligman zachęca do prowadzenia wewnętrznego dialogu z samym sobą. Zaleca: „Za każdym razem gdy będziesz przybity, niespokojny czy zły, sprawdź, co mówisz sobie w duchu. Niekiedy okaże się, że twoje przekonanie jest prawdziwe. W takim przypadku skoncentruj się na szukaniu sposobów, dzięki którym można zmienić sytuację i zapobiec temu, aby trudności przeobraziły się w katastrofę.
- Pytając o alternatywy szukamy innego, mniej pesymistycznego sposobu wyjaśnienia tego, co wydarzyło się
- Technika stosowania implikacji polega na tym, żeby przemyśleć, czy skutki naprawdę będą aż tak straszne, jak nam się wydaje.
- zastanowienie się przydatnością analizowania słuszności naszych twierdzeń.