



## ŠTO SI GOVORIM?

Znaš li što je leptir? Vjerujem da znaš. Leptir počinje svoju priču iz gusjenice. Mijenja se. On je jedan od prirodnih dokaza kako se stvari mogu promijeniti. U današnjem zadatku iskoristit ćemo ovu analogiju kako bi mijenjali neke stvari kod sebe. Stvari koje si govorimo ponekad kao što su: "Ja to ne mogu!", "Ja nisam dobar.", "Svi će mi se smijati!"... samo su neki od primjera misli koje nam ne pomažu u situacijama kada se osjećamo loše. Nazovimo ove misli mislima gusjenice.

U tvom idućem zadatku pokušat ćemo opažati što si govoriš ili što primjećuješ da govore ljudi oko tebe, a što su misli koje nam ne pomažu. To mogu biti situacije kada pokušavamo riješiti nekakav problem ili želimo napraviti nešto što nam se čini teško. Ono što si opazio/la zapiši i pokušaj pretvoriti u misao koja će pomoći da postigneš što želiš. Nazovimo ove misli mislima leptira. Za početak pogledaj nekoliko primjera:



DOGADAJ:

Nisam napravio zadaću i mama i tata su ljuti.

MISAO: Sigurno misle da sam ljen.



MISAO: Zaboravio sam zadaću, moram se ranije sjetiti pa ću imati vremena napraviti ju. Sigurno su razočarani, ali me i dalje vole. Potrudit ću se da se to ne ponovi.



DOGAĐAJ:  
Pala sam s bicikla.

MISAO: Glupa  
sam i smotana.



DOGAĐAJ:  
Prijatelji su otišli  
bez mene u kino.  
Saznao sam to  
dan poslije.

MISAO: Ne žele  
se više družiti  
samnom jer sam  
dosadan.



MISAO: Moram bolje  
pripaziti kada vozim.



MISAO: Sigurno  
postoji neko  
objašnjenje, provjerit  
ću što se dogodilo.

MISAO: Reći ću im  
da bih volio da me  
dući put pozovu.

MISAO: Osjećam se  
povrijeđeno, ali to ne  
znači da su me htjeli  
povrijediti.



**Josipa Mamužić, dipl.psih.**  
**Ivan Alagić, dipl.psih.**

**Klikeraj, 2020.**