

PREPOZNAVANJE EKSTREMNIH BESED IN NJIHOVA ZAMENJAVA

Ekstremne besede, kot so "vedno", "nikoli", "moraš" in "katastrofa", lahko močno vplivajo na tvoje doživljanje situacij. Pogosto so te besede povezane z močnejšim občutkom tesnobe ali stresa, saj naredijo situacije bolj dramatične, kot so v resnici. S prepoznavanjem teh besed in njihovo zamenjavo z manj ekstremnimi besedami lahko zmanjšaš občutke stresa in pridobiš bolj uravnoteženo perspektivo.

• Navodila za vajo:

1. V naslednjih nekaj dneh bodi pozoren/na, kako govoriš ali misliš o določenih situacijah, še posebej v trenutkih, ko se počutiš zaskrbljeno ali pod stresom.
2. Zapiši vse ekstremne besede, ki jih uporabljaš. Te besede so običajno zelo absolutne in kažejo na pomanjkanje možnosti za drugačne izide (na primer: "Nikoli mi ne uspe" ali "To je grozno").
3. Nato poskusi te besede zamenjati z bolj uravnoteženimi, ki bolj realno opisujejo situacijo in ti omogočajo občutek nadzora.
4. Uporabi razpredelnico na naslednji strani, da zapišeš ekstremne besede in predlagane alternative, ki so manj obremenjujoče.

PRIMERI EKSTREMNIH BESED IN NADOMESTKOV:

EKSTREMNA BESEDA	MOŽEN NADOMESTEK
Vedno	Pogosto
Nikoli	Občasno

Nemogoče	Težko
Moram	Lahko
Grozno	Neprijetno
Katastrofa	Težava
Obupno	Zahtevno
Vsi (vedno vsi ...)	Nekateri

**TVOJA RAZPREDELNICA ZA ZAMENJAVO
EKSTREMNIH BESED:**

EKSTREMNA BESEDA	MOŽEN NADOMESTEK



• **Refleksija po vaji:**

- Katere besede si najpogosteje opazil/a pri sebi?
- Kako se je spremenil tvoj notranji dialog, ko si zamenjal/a ekstremne besede z manj dramatičnimi?
- Ali si opazil/a kakšno spremembo v svojem doživljanju tesnobe ali stresa, ko si uporabljal/a manj absolutne izraze?

