

Cum influențează credințele centrale emoțiile, deciziile și comportamentele?

Atunci când vrei să faci un pas înainte în ceea ce privește autocunoașterea și conștientizarea propriilor emoții, este extrem de important să înțelegi că sursa emoțiilor este legată de felul în care gândești cu privire la propria persoană, la ceilalți sau la lume în general. O emoție nu este consecința directă a unui eveniment din viața ta, ci este consecința felului în care interpretezi, pe baza propriilor credințe centrale, evenimentele din viața ta. Astfel că, pentru o bună cunoaștere a propriilor emoții este esențial să înțelegi ce gândești în timp ce experiențiezi o anumită emoție. Aceste gânduri pot deveni facilitatori ai progresului sau, din contră, bariere în dezvoltarea ta personală, cât și pe parcursul traseului profesional. Mai mult, este esențial ca aceste gânduri să fie cât mai apropiate de realitate, pentru a te motiva să îmbunătățești domeniile în care simți că ești deficitar și să cauți oportunități în domeniile în care ai abilități dezvoltate.

Credințele centrale reprezintă gânduri care au ca și conținut felul în care oamenii se percep pe ei înșiși, pe ceilalți, lumea și viitorul.

Iată un exemplu în care poți urmări cum influențează credințele centrale emoțiile și comportamentele unei persoane:

Andra este o studentă cu rezultate bune. Se implică în diferite activități extrașcolare, la recomandarea cadrelor didactice. Nu are în general inițiativă, dar de fiecare dată când este împinsă de la spate să se implice în activități, are rezultate excepționale. Andra urmează să susțină un interviu online pentru un internship pe perioada verii. Nu este convinsă dacă este suficient de pregătită să urmeze programul de internship.

Imaginează-ți că în această situație, Andra trebuie să aleagă să poarte la interviu una dintre cele 3 cămași de culori diferite, fiecare dintre ele reprezentând de fapt o credință centrală diferită.



Cămașa roșie – "Sunt o persoană capabilă!"

Gândul intern asociat: "Sunt o persoană care muncește mult, am dat dovadă că sunt deschisă noilor provocări. Pot să fac față programului de internship!"

Emoția resimțită: încredere, entuziasm

Comportament: Andra participă încrezătoare la interviu, răspunde cu calm și ambiție întrebărilor și este admisă în programul de internship.



Cămașa verde – "Nu sunt sigură dacă pot să fac față noului!"

Gândul intern asociat: "Sunt o persoană care muncește mult, dar cu siguranță altcineva este mai bun decât mine și va fi admis în programul de internship."

Emoția resimțită: anxietate, neliniște

Comportament: Andra participă la interviu, dar nu se poate concentra pe întrebări. Este preocupată cu gândurile ei interne. Nu este admisă în programul de internship.



Cămașa albastră – "Nu sunt o persoană suficient de capabilă!"

Gândul intern asociat: "Nu sunt suficient de bună. Am colegi care sunt mai deștepti decât mine. Ei merită să participe la programul de internship, eu nu merit."

Emoția resimțită: depresie

Comportament: Andra nu participă la interviu.

Data viitoare când simți o lipsă de motivație și o încredere scăzută în propria persoană, întreabă-te care este gândul sau credința din spatele stărilor tale. În pasul următor, întreabă-te cât de apropiat de realitate este gândul respectiv. Dacă nu este unul realist, fă eforturi și construiește un gând realist, care are la bază experiențele tale anterioare în situații oarecum similare.

Poartă cămașa care se potrivește cel mai mult cu tine sau alege să-i schimbi culoarea, orientându-te înspre progres personal!