

### 3.3. MONOLOG WEWNĘTRZNY



*Uważaj, co do siebie mówisz, bo słucha Cię ktoś bardzo ważny.*

John Assaraf

Wewnętrzny monolog to myśli, które **każdego dnia przepływają przez Twoją głowę**. Gdy chwilę się nad tym zastanowisz, z łatwością stwierdzisz, że te myśli to np. wspomnienia różnych wydarzeń i sytuacji, komentarze do tego, co dzieje się obecnie w Twoim życiu. W myślach także analizujesz różne rzeczy, stawiasz pytania, snujesz plany, pozwalasz sobie na marzenia. Część tych myśli **kierujesz do siebie samej**. To najważniejsza część. I wcale niełatwa do uchwycenia. Przynajmniej na samym początku. To co myślisz o sobie nie zawsze sobie uświadamiasz. Gdy nauczysz się już myślenia w pewien sposób na swój temat, to określone słowa, zdania pojawiają się w Twojej głowie nawykowo. Dlatego ciężko je wyłapać. Ale to pierwszy krok do tego, by zacząć je kontrolować i zmieniać. Oczywiście nie wszystkie. Chodzi o te stwierdzenia, w których nie myślisz o sobie dobrze, krytycznie podchodzisz do siebie i tego, co robisz.

Często pojawiające się **negatywne myśli i przekonania**, które „zatrują” Twój monolog wewnętrzny to:

#### 1. Negatywne przekonania o sobie

*Nie mam nic ważnego do powiedzenia.*

*Za mało umiem, żeby sobie poradzić.*

*Nic nie jestem warta.*