

GERTAKIZUN ETA PENTSAMENDUEN ZERRENDA

Orrialde honetako ezker aldeko zutabeen idatz ezazu modu erasokorrean edo inibitzailean erantzuten duzun pertsonen arteko gertakizunak.

Bakoitzaren alboan, erdialdeko zutabeen idatzi, hainbat pentsamendu irrazional jokabide ez asertiboaren mantentzean eragiten dutenak, eta eskuin aldeko zutabeen, asertibitatea laguntzen duten pentsamendu alternatiboak.

Modu ez asertiboan erantzuten duzun gertakizuna	Asertibitatea zailtzen duten pentsamenduak	Asertibitatea laguntzen duten pentsamenduak
<ul style="list-style-type: none"> - Olatz, beti bezala berandu etorri zara. - Ni nahi dudanean etorriko naiz, ez zara nire ama eta beraz, ez zara inor noiz etorri behar dudan esateko. 	<p>Kritika modu ez konstruktibo eta pertsonalean hartzea, ataketzat hartzea.</p>	<p>Kontuan izan beste pertsonak arrazoi bategatik esan dizula hori, zure jokabidea hobetu eta hurrengoan kontuan izateko.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Ezin duzu horrela erantzun, tonu egoki bat erabili behar duzu. - Nire tonua hau da eta horrela erantzungo dut. 	<p>Kritika modu ez konstruktibo eta pertsonalean hartzea, ataketzat hartzea.</p>	<p>Kontuan izan behar dugu, gure hizt egiteko modua bortitza izan daitekeela eta besteengan eragina izan dezakeela eta beste epertona gaizki sentiarazi daitekeela honengatik. Horretaz gain, pazientziaz hartu beharko ditugu gauzak, izan ere, askotan ahots tonu desegokia pazientzia faltagatik erabiltzen dugu.</p>

Pentsamendu irrazionalak eta arrazoizko alternatibak

Ezker aldeko zutabearen hainbat pentsamendu dituzu zeintzuk oztopatzen duten kritiken aurrean asertiboki erantzutea. Bakoitzaren alboan, eskuin aldean idatz ezazu ordezkoko pentsamendu bat asertibitate laguntzen duena.

Pentsamendu irrazional ez asertiboak	Ordezko pentsamendu asertiboak ☺
a) Ez nintzen nahastu beharko.	Hurrengo batean gauzei hobeto erreparatuko diet ahal den neurrian ez nahasteko.
b) Gauzak oso ondo egin behar ditut beti besteen oneritzia jasotzeko.	Ezin dugu beti dena ondo egin, eta gainera, nahiz eta dena ondo egin, beti egongo da guk egiten duguna gustatzen ez zaion norbait. Hartaz, saiatu behar gara ahalik eta gehien esfortzatu baina jakinda ezin garela denon gustukoa izango.
c) Kritikak izatea ikaragarria da.	Kritikak konstruktiboak diren heinean, hobetzen laguntzen digute.
d) Ez dut jasaten kritikak izatea.	Goian aipatu bezala, kritikak konstruktiboak diren heinean, hobetzen laguntzen digute.
e) Arrazoiz kritikatu banaute, alferra naiz.	Arrazoizko kritikak hobetzen laguntzen digute.
f) Kritika egiteagatik ez dut gustukoa.	Batuetan kritikak ez dira gure hobe beharrez egiten, kritika horiek ez digute laguntzen hobetuko, eta horregatik normala da denbora guztian kritikatu dagoen norbaitekin ahalik eta harreman gutxiena edukitzea saiatzea.
g) Berdin zait beste pertsonengatik kritikatu eta baztertua izatea.	Beste pertsonen kritika konstruktiboak aintzakotzat hartu behar ditugu, gure hobe beharrez eginda daudelako.
h) Egin dudako akats bategatik kritikatu banaute, ez dut inoiz ez ikastea lortuko.	Egindako akatsengatik jasotako kritikak barneratu eta nola hobetu behar dudako pentsatu behar dut, akatsengatik ikaskuntza bat lortzeko.
i) Kritikak gaizki egona sortzen didate.	Konturatu behar gara kritikak konstruktiboak badira, pertsona moduan hobetzen lagunduko digutela.
j) Norbaitek kritikatu banau eta ez banaiz defendatzen ergel bezala geratzen naiz.	Askotan kritikak ez dira atakeak izaten, kritikak onartu egin behar ditugu, etorkizunean hobetu ahal izateko.

Pentsamenduen erregistroa

Pentsa ezazu zuk jasotako kritika egoera bat eta oso gaizki sentitu eta erantzun zenuena, edo gerta dakizuen egoera bat imaginatu, eta bete ezazu pentsamenduen norbere erregistro taula.

Kritikekin bat azaltzeko era ezberdinak bilatu

Jasotako kritikak edota jaso ditzakezun kritiken zerrenda bat egin ezazu eta ezkerreko zutabeen ipini. Bakoitzaren eskubi aldean, idatzi beraiekin bat egiteko moduak

Jasotako kritikak edo jaso ditzakedan kritikak	Erantzun asertiboak (beraiekin bat azaltzeko era ezberdinak bilatuz)
Ez dituzu zure gauzak ondo zaintzen.	Kontuan izan behar dut kritika hau ez didatela ni mintzeko egin baiziki eta hobetzeko eta kontuan izateko. Kritika honen gainean pentsatu eta konturatuko naiz gauzak gehiago zain ditzazkedala eta nire gauzak balio bat dutela. Ondorioz kontu gehiagorekin ibili behar naizela eta gehiago erreparatu behar diedala nire gauzei.
Ez duzu pazientziarik.	Lehenik eta behin hau esan eta hausnartu egingo dugu, izan ere, gerta daiteke norbaitek esan aurretik gu jokabide honetan ez fijatzea. Behin hausnartuta, nola hobetu pentsatzen hasiko gara: denbora eskatzen duten egoeren aurrean gauzak lasaiago hartzen ikasi beharko dugu. Argi dago hasiera batean kosta egingo zaigula gauzak lasai hartzea, baina praktika konstziente batekin lor genezake.
Gauzak pentsatu gabe egiten dituzu, prezipitazio maila altua duzu.	Hau entzuterakoan, gure izaeraz edo gauzak egiteko eraz hausnartu behar dugu, eta kritika hau jaso dugun pertsoneri nola konturatu diren horretaz galdetu. Izan ere, beraiek kritika hau intentzio onarekin egin dute, gauzak egin baino lehen apur bat pentsatu behar delako, ahalik eta akats gutxien egiteko. Orduan, pertsonalki lanketa bat egingo dugu eta gure alderdi edo ezaugarri hau aldatzen saiatuko gara.

