

— IDŹ DO —

**PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ**

**SPIS TREŚCI**

— KATALOG KSIĄŻEK —

**KATALOG ONLINE**

**ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG**

— TWÓJ KOSZYK —

**DODAJ DO KOSZYKA**

— CENNIK I INFORMACJE —

**ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH**

**ZAMÓW CENNIK**

— CZYTELNIĄ —

**FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE**

## Jak pozbyć się złych nawyków? Trening

Autorzy: James M. Claiborn, Cherry Pedrick

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

ISBN: 978-83-246-0903-1

Tytuł oryginału: [The Habit Change Workbook](#)

Format: B5, stron: 376



Złe nawyki mają tendencję do destruktywnego oddziaływania na nasze życie. Część z nich jesteśmy w stanie zwalczyć, jeśli tylko uświadomimy sobie ich obecność i negatywny wpływ wywierany na naszą pracę czy relacje z bliskimi. Inne wymagają ingerencji specjalistów. Jednak warto również zdać sobie sprawę, że niektóre z naszych złych przyzwyczajzeń mogą być nośnikami pozytywnych wartości.

„Jak pozbyć się złych nawyków? Trening” jest narzędziem przygotowanym przez psychoterapeutę i pielęgniarkę, którzy od wielu lat zajmują się problemem leczenia i kontrolowania zachowań kompulsywnych.

Borykasz się z bezsennością, obgryzaniem paznokci, wrywaniem włosów? Chronicznie unikasz wizyt u lekarza albo niezdrowo się odżywasz? Zauważasz u siebie skłonność do konfabulacji, niepunktualność albo wulgarność? Nękają Cię takie problemy cywilizacyjne, jak uzależnienie od komputera, telewizora, gier wideo? A może zakupoholizm? Właśnie w trosce o Twoje zdrowie i życie został stworzony Program Zmiany Nawyków.

# Spis treści

Podziękowania	7
Wprowadzenie	9

## CZĘŚĆ I

### NAWYKI — MAMY JE WSZYSCY

<b>Rozdział 1.</b>	Dobre przyzwyczajenia i złe nawyki	17
<b>Rozdział 2.</b>	Jak powstają nawyki	29
<b>Rozdział 3.</b>	Co Cię powstrzymuje?	39
<b>Rozdział 4.</b>	Nawyki — typowy problem	49

## CZĘŚĆ II

### PROGRAM ZMIANY NAWYKÓW

<b>Rozdział 5.</b>	Ocena Twojego nawyku	61
<b>Rozdział 6.</b>	Przygotowanie do zmiany	79

<b>Rozdział 7.</b>	Pierwsze kroki	97
<b>Rozdział 8.</b>	Odprężenie	115
<b>Rozdział 9.</b>	Zmiana sposobu myślenia	123
<b>Rozdział 10.</b>	Jeszcze o tym, jak zmieniać myśli	139
<b>Rozdział 11.</b>	Rozwijanie dobrych nawyków	157
<b>Rozdział 12.</b>	Obrona zdobyczy	169

### **CZEŚĆ III**

#### **PRZEWODNIK PO WYBRANYCH NAWYKACH**

<b>Rozdział 13.</b>	Nawyki nerwowe: trichotillomania, „umęczanie” skóry i obgryzanie paznokci	189
<b>Rozdział 14.</b>	Nawyki związane ze snem	219
<b>Rozdział 15.</b>	Nawyki związane ze zdrowiem i kondycją fizyczną	245
<b>Rozdział 16.</b>	Nawyki dotyczące relacji międzyludzkich	265
<b>Rozdział 17.</b>	Rozrzutność i zakupoholizm	279
<b>Rozdział 18.</b>	Marnowanie czasu	295
<b>Rozdział 19.</b>	Hazard	315

### **CZEŚĆ IV**

#### **DALSZA POMOC**

<b>Rozdział 20.</b>	Zmiana nawyku w rodzinie lub grupie	345
---------------------	-------------------------------------	-----

### **DODATKI**

Źródła	357
Bibliografia	367
O autorach	371

# 1

---

## Dobre przyzwyczajenia i złe nawyki



*Wady to czasami tylko zalety, z którymi ktoś przesadził.*

— Charles Dickens

*Nasze wątpliwości są niczym zdrajcy, gdyż z bojaźni przed  
niepowodzeniem próby, tracimy to co dobre.*

— William Shakespeare

Zacznijmy nasze rozważania od zdefiniowania znaczenia słowa „nawyk”. Termin ten odnosi się do bardzo szerokiego zakresu zachowań. Zgodnie z definicją znajdującą się w *Webster’s New World Dictionary* (wydanie z 1991 roku) nawyk to „a) czynność podejmowana często, stąd, zwykle, wykonywana z łatwością; praktyka; zwyczaj; b) wyuczony wzorzec zachowania, który przez swój automatyzm jest trudny do oduczenia się”.

Czy to nie jest interesujące, iż słownik definiuje nawyk jako wzorzec działania, któremu trudno się przeciwstawić? Wychodząc od tej definicji, przyjmujemy, iż nawyki, niezależnie od ich rodzaju, są działaniem:

- często praktykowanym,
- nabytym,
- automatycznym,
- trudnym do porzucenia (jeśli chcemy je przerwać).

## Nawyki myślowe

Kiedy zastanawiamy się nad naszymi nawykami, zwykle pierwsze do głowy przychodzą nam wyuczone zachowania. Musimy jednak zdawać sobie sprawę, że nawyki są także w naszych głowach, w naszych umysłach. Oddajemy się im podczas wykonywania rutynowych czynności. Jeśli myślimy, nasze myśli także układają się według ustalonego wzorca. Gdybyśmy świadomie zastanawiali się nad każdym etapem wykonywanej czynności, efektem tego byłoby wyłącznie znaczne spowolnienie działania i nieefektywność. Dlatego rozwinięliśmy pewien system automatyzacji myśli — nawyki myślowe, dzięki którym radzimy sobie dość dobrze w większości życiowych sytuacji.

Co dzieje się jednak, jeśli nawyki myślowe uniemożliwiają realizację zadań i zaczynamy mieć problemy z poprawnym funkcjonowaniem w rzeczywistym świecie? Automatyczne procesy myślowe mogą stać się złymi nawykami, dokładnie tak samo jak zachowanie. Program zmiany nawyków pozwoli Ci zrozumieć zasady rządzące automatyką procesów myślowych i zmienić niektóre nawyki myślowe.

Prawdopodobnie odkryjesz, że automatyczne procesy myślowe są przyczyną pewnych niepożądanych zachowań. I tak w przypadku problemów z zasypianiem (opisanych w rozdziale 14.) zastanowisz się nad tym, co *robisz*, kiedy kładziesz się spać, i co *robisz*, jeśli nie możesz zasnąć. Rozważymy także, co *myślisz* o spaniu i problemach z zasypianiem. Może się okazać, iż Twoje automatyczne procesy myślowe niweczą wysiłki organizmu zmierzające ku temu, by zapewnić sobie zdrowy nocny wypoczynek. Podczas czytania tej książki będziesz proszony, by zastanowić się, jak wzorce myślowe wpływają na Twoje nawyki. Dzięki temu nauczysz się, w jaki sposób uzyskać większą kontrolę nad niedobrymi nawykami.



## Strategia walki ze złymi nawykami

**Zacznij słuchać myśli, które pojawiają się w Twojej głowie automatycznie. Czy niweczą wysiłki podejmowane w celu porzucenia złych nawyków?**

# Dobre, złe czy niegroźne — skąd wiemy, z jakimi nawykami mamy do czynienia?

Wszyscy mówimy o dobrych i złych nawykach. Jednak czy naprawdę wiemy, jak je odróżnić? Może się wydawać, że to pytanie nie jest mądre, lecz zastanówmy się nad charakterem codziennej czynności, jaką jest mycie zębów. W pierwszym odruchu powiesz zapewne: „Każdy wie, że to jest dobry nawyk”. Owszem — w większości przypadków jest to rzeczywiście dobry nawyk. Jednak nie zawsze! Dentysta Karola uświadomił mu, że zaszkodził swoim zębom przez zbyt częste szczotkowanie. Karol nauczył się techniki mycia zębów, jeszcze kiedy był dzieckiem. Chcąc utrzymać zęby w dobrej kondycji aż do późnej starości, szczotkował je przez piętnaście minut po każdym posiłku. Okazało się jednak, że robił to ze zbyt wielką siłą. Dopiero dentysta pokazał mu, jak powinien robić to poprawnie. Zmiana złego nawyku trwała jakiś czas, ale udało się go naprawić.

Większość nawyków ma swoje złe i dobre strony — wady i zalety. *Jak pozbyć się złych nawyków? Trening* pozwoli Ci zdecydować, z którymi z nich chcesz podjąć walkę. Aby pomóc Ci określić, czy dany nawyk jest dobry, zły, czy zupełnie niegroźny, poprosimy o wypisanie korzyści i szkód, z jakimi się wiąże. Kiedy już ustalisz, które z twoich zachowań są złymi nawykami, zidentyfikujesz dobre przyzwyczajenia, jakie chciałbyś rozwijać.

Może się okazać, iż niektóre nawyki uznawane dotąd za „złe”, wcale nie są takie okropne i nie ma powodu, by z nimi walczyć. Być może, tak jak Karol, zdecydujesz, że Twoje złe nawyki trzeba poddać pewnej modyfikacji, tak by

uformować z nich dobre przyzwyczajenia. Wynikający z tego dobry nawyk będzie dla Ciebie nagrodą za podjęcie walki.



## Strategia walki ze złymi nawykami

**Nie żegnaj się zbyt pochopnie ze swymi nawykami. Może się okazać, że będziesz chciał je zatrzymać!**

## Nie jesteś sam

Dobrze wiedzieć, że w swojej walce z nawykami nie jesteś osamotniony. Wszyscy mamy codziennie do czynienia z powtarzalnymi zachowaniami i myślami, które mogą zostać sklasyfikowane jako nawyki, i każdy z nas odnajduje w swoim zachowaniu przynajmniej jeden aspekt, jaki chciałby zmienić. Niektóre z nich są dobre, inne złe. A teraz chcielibyśmy, byś poznał kilku ludzi borykających się ze złymi nawykami. Niektórzy mogą wydać Ci się znajomi.

Może się też okazać, że odnajdziesz wiele podobieństw pomiędzy sobą a jednym lub kilkorgiem z nich. Prawda jest taka, że zaprezentowane postacie (może wyłączając postać Czesławy) to wzorce stworzone podczas syntezy społeczeństwa, w którym złe nawyki stanowią wspólny zbiór zachowań. Opisywane postacie będą pojawiać się kilkakrotnie na kartach tej książki.

## Opowieść Czesławy

Zanim trafiłam do szkoły średniej, byłam szczupłą dziewczyną. Kiedy jednak rozpoczęły się zajęcia, spadła moja aktywność fizyczna, zaczęłam odżywiać się nieregularnie, w efekcie czego przytyłam kilka kilogramów. Po ukończeniu szkoły średniej wyszłam za mąż i zostałam matką. Co roku moja waga zwiększała się o kilka dodatkowych kilogramów. Piętnaście lat temu udało mi się wprawdzie zrzucić około dziesięciu kilogramów, lecz wkrótce wróciłam do poprzedniej wagi. Znów przytyłam — tym razem około trzynastu kilogramów — w dużej części z powodu skutków ubocznych leków, które przyjmo-

wałam. Muszę przyznać, że całkowite zrzucenie winy na lekarstwa byłoby sporym nadużyciem. Wydaje mi się, że innymi czynnikami mającymi wpływ na wzrost mojej wagi były stopniowe starzenie się, apatia i zbyt mało ruchu. Próbowałam chodzić na spacer, jednak odzwyczajałam się od tej formy aktywności w okresie letnim i zimowym, kiedy było zbyt gorąco lub za zimno. Niekiedy wymówką był ból głowy, a czasem nie potrzebowałam nawet takiego usprawiedliwienia. Po prostu nie miałam ochoty na spacer.

Miło byłoby zrzucić kilka kilogramów, jednak moim celem jest zdrowe odżywianie się i uprawianie gimnastyki. Czuję się znacznie lepiej ze świadomością, że jem zdrowe produkty i ćwiczę swoje ciało. Trudno mi jednak zachować się konsekwentnie i utrzymać regularność tych zdrowych nawyków.

## Opowieść Karola

Karola już zdążyliśmy poznać. To perfekcjonista, który chciał, aby jego zęby były zawsze dokładnie wyszczotkowane, co w konsekwencji doprowadziło do ich uszkodzenia. Karol miał także nieprzyjemny zwyczaj obgryzania paznokci. Chciał, aby były one zawsze idealnie gładkie i równe. Kiedy się nudził lub denerwował, ta potrzeba stawiała się dla niego jeszcze ważniejsza. Często zdarzało się, iż zupełnie bez świadomości tego, co czyni, nagle zdawał sobie sprawę, że trzyma w ustach własne palce.

## Opowieść Marty

Marcie bardzo przeszkadzały niedoskonałości i zły stan jej skóry. W okresie trądziku młodzieńczego skłonność do „pastwienia się” nad swoją skórą przybrała jeszcze na sile. Nie potrafiła po prostu „zostawić pryszczka w spokoju”, jak radziła jej matka. Marta spędzała mnóstwo czasu, czasami nawet całe godziny, przed lustrem w łazience, przyglądając się bacznie skórze i próbując usunąć niedoskonałości, które udało jej się zauważyć. Kiedy wychodziła z domu, musiała ukrywać efekty tych prób pod bardzo grubym makijażem. Nie znosiła także strupów i jakichkolwiek nierówności na ramionach. Czuła, że nie potrafi znieść jakiegokolwiek wady na skórze. Musiała być gładka! Blizny



i przebarwienia pozostające na skórze w wyniku tych operacji bardzo ją zawstydzaly, dlatego często nosiła ubrania z długimi rękawami.

## Opowieść Beaty

Ulubionym hobby Beaty były zakupy. Dzięki nim zapominała o problemach i troskach. Gdy miała powód, by coś uczcić, lub czuła się znudzona, chodziła na zakupy. Nie ograniczała się do zakupów tylko dla siebie. Okazywała miłość, wręczając prezenty swoim znajomym. Jednak przy okazji poszukiwania prezentów często wpadała na rzeczy, które wydawały się w sam raz dla niej lub świetnie wyglądałyby w domu. Beata uwielbiała wyprzedaje. Kiedy trafiła na coś po okazyjnej cenie, potrafiła kupić dwa, trzy lub więcej egzemplarzy tego samego produktu. Czasami płaciła gotówką, lecz coraz częściej używała kart kredytowych, w efekcie czego zaczęła mieć problemy ze spłatą zadłużenia.

## Opowieść Barbary

Barbara miała kłopot ze wstawaniem na czas. Podczas weekendów zwykle kładła się do łóżka bardzo późno. Późno też wstawała. W dni powszednie bardzo starała się, by zasnąć wcześniej, co kończyło się na bezsensownej szamotaninie we własnej pościeli i przewracaniu się z boku na bok.

O poranku Barbara wciąż była zmęczona. Po kilkukrotnym wciskaniu przycisku drzemki budzika pozostawało jej niewiele czasu, by wstać i przygotować się do pracy. „Jestem sową” — często mówiła. Jednak jej szef odpowiadał, że to nie jest żadne wytłumaczenie. Barbara nie chciała stracić kolejnej pracy z powodu ciągłego spóźniania się spowodowanego tym, że znów zasnęła. Nasza bohaterka miała także kłopot z odwlekaniem niektórych rzeczy i opieszałością. Barbara miała tendencję do odsuwania wszystkiego na ostatnią chwilę. Przez wspomniane nawyki bardzo cierpiała jej kariera zawodowa.

## Opowieść Łucjana

Problem Łucjana miał swoje źródło w przerażających koszmarach sennych. Łucjan szedł zwykle do łóżka wcześniej, lecz budził się rano z uczuciem wycieńczenia. Śniły mu się bardzo sugestywne koszmary, które zwykle pamiętał jeszcze długo po obudzeniu. Często budził się w środku nocy z mocno bijącym sercem i dreszczami przeszywającymi całe ciało. Jeśli zdołał zasnąć tej samej nocy, spał niespokojnie. Czasem jednak nie potrafił zasnąć już do rana. Często sny przypominały mu traumatyczne przeżycia, których doświadczył wiele lat wcześniej.

## Opowieść Mateusza

Mateusz chciał popracować nad swoim nawykiem przerywania wypowiedzi innych ludzi. Będąc w towarzystwie, stawał się nerwowy. Obawiał się, że może zdominować konwersację i przeszkodzić w prezentacji poglądów osób biorących w niej udział — i zwykle to właśnie czynił. Nawyk ten nie przeszkadzał mu wcale, kiedy był dzieckiem, gdyż wszyscy członkowie rodziny zwykle mówili jeden przez drugiego i była to zazwyczaj pewna prawidłowość, a nie wyjątek. Problem jednak pojawił się, kiedy Mateusz wszedł w dorosłość i rozpoczął karierę zawodową. Odkrył bowiem, że przerywanie i jednoczesne wypowiadanie się nie są akceptowane społecznie.

## Opowieść Jarosława

Jarosław, ciągle zabiegany kawaler, nigdy nie miał czasu, by przygotowywać sobie zbilansowane posiłki. W drodze z lub do pracy zwykle jadł coś w barach szybkiej obsługi. W szufladzie biurka trzymał drobne przekąski, na wypadek gdyby nie miał czasu na lunch. Kuchnia jego domu była zarzucona puszkami i butelkami z gazowanymi napojami, ciastkami, chipsami. Jarosław miał nadwagę. Jego lekarz nakazał mu obniżenie spożycia produktów zawierających tłuszcz z powodu niebezpiecznego wzrostu poziomu cholesterolu, a dodatkowo

sporządził plan diety, jednak Jarosław miał kłopoty z jej utrzymaniem. Kolejnym problemem były trudności z zasypianiem. Zdarzało się, że leżał do późna w łóżku, nie mogąc zasnąć albo czytając do świtu.

## Opowieść Amandy

Amanda rzadko pokazywała się bez kapelusza. Kiedy już to robiła, jej włosy były zawsze idealnie ułożone. Było tak, dlatego że wychodząc z domu, niemal zawsze zakładała perukę. Amanda cierpiała na przypadłość nazywaną trichotillomanią<sup>1</sup>, która ujawniła się, gdy dziewczyna miała około dwunastu lat. Opisывała ją jako uczucie zbytniego napięcia skóry na głowie. Wydawało jej się zawsze, że przyczyną tego dyskomfortu był jeden włos. Zdarzało się, iż udało jej się znaleźć ów włos, rzekome źródło nieprzyjemnego uczucia, i usunąć go. Czasami okazywało się jednak, że nieprzyjemne wrażenie nie zniknęło. Kolejny włos musiał być usunięty, a potem następny. Zdarzało się, że po wyrwaniu któregoś z nich, Amanda odczuwała ulgę. Innym razem spędzała godziny na poszukiwaniach i wrywała jeden włos po drugim. W wyniku tego włosy Amandy stawały się coraz radsze i słabsze. Przypadłość Amandy wpędzała ją w zakłopotanie, ale nie wiedziała, w jaki sposób może sobie z nią poradzić.

## Opowieść Łucji

„To po prostu mój relaks. To moja rozrywka” — tak brzmiała zazwyczaj odpowiedź Łucji, kiedy jej siostra próbowała rozmawiać z nią na temat gier wideo (zwykle był to poker) i bingo. Wszystko zaczęło się od gry w bingo, na które Łucja uczęszczała raz w miesiącu.

---

<sup>1</sup> Trichotillomania to obsesja na punkcie owłosienia, niemożność powstrzymania się od wrywania włosów. Czynność wrywania włosów poprzedzana jest wzrastającym napięciem, a po jej zakończeniu następuje uczucie ulgi lub zadowolenia. Może się łączyć z bólami głowy, zaburzeniami snu, osłabieniem uwagi — *przyp. tłum.*

Uwielbiała te momenty, gdy mogła krzyknąć na cały głos: „Bingo!”, a następnie odebrać swoją nagrodę. Później pojawił się wideo poker. Podobnie jak w przypadku bingo, grała, by się zrelaksować, zabawić i spędzić czas z dala od trosk. Niedługo później okazało się, że gra zabiera jej większość wolnego czasu. Rachunki i zaległości finansowe zaczynały niebezpiecznie rosnać, a Łucja odkryła, iż skłonność do hazardu wzięła się raczej z chęci ucieczki od niepokojów niż dążenia do odrobiny relaksu i zabawy.

## Opowieść Fryderyka

Skłonność do hazardu była także przyczyną kłopotów Fryderyka. Uwielbiał grać w karty z kolegami. Czasami wygrywał, czasem przegrywał. Jednak w miarę upływu czasu zaczął coraz częściej przegrywać. Fryderyk był także fanem sportu — futbolu amerykańskiego, koszykówki, piłki nożnej — oglądał wszystkie mecze. Kilka razy w tygodniu obstawiał w zakładach sportowych. Mawiał, że zakłady sportowe to kwestia umiejętności. Kiedy wygrywał, czuł się zachęcony do zakładania się o większe stawki. Przegrane były rozczarowaniem, lecz ekscytacja z wygranej wszystko mu wynagradzała.

Tak jak w przypadku Łucji, hazard bardzo niekorzystnie wpłynął na Fryderyka. Jego żona i dzieci zastanawiały się, jaki dziś przyjdzie do domu — szczęśliwy, podekscytowany czy przygnębiony i zły. Wszystkie oszczędności poszły na spłatę długów hazardowych, przez co stabilność finansowa rodziny została zagrożona. Fryderyk stanął w obliczu ryzyka utraty domu, samochodu i własnej rodziny.

## Opowieść Jerzego

Komputery zawsze były dla Jerzego ważną częścią jego życia. Używał komputera do edycji tekstów w pracy, płacił rachunki, korzystając z domowego komputera, uwielbiał także bawić się grami komputerowymi. Potem odkrył internet. Zdał sobie sprawę, że za drobną opłatą może grać w ulubione gry sieciowe z innymi entuzjastami. Poznał nawet kilku użytkowników sieci ukrywających się do tej pory za nickami i pisał do nich maile. Jerzy rozkoszował się także

serfowaniem w sieci. Przecież gdzieś tam w internecie jest tyle wiedzy, która tylko czeka, by ją zgłębić! Mógł spędzać całe godziny, przechodząc od jednej strony internetowej do drugiej. Odwiedzał fora internetowe, pokoje rozmów i zapisywał się na listy dyskusyjne.

Jerzy zorientował się, że jego fascynacja internetem stała się niebezpiecznym nałogiem, dopiero kiedy stracił pracę. Jego szef ostrzegł go wcześniej, iż zbyt częste korzystanie z internetu wpływa negatywnie na wywiązywanie się z obowiązków, lecz Jerzy nie mógł przestać. Co więcej, nadużywanie komputera spowodowało zerwanie kontaktów z dotychczasowymi przyjaciółmi i rodziną. Internet stał się jego życiem.

## Twoja opowieść

A jaka jest Twoja historia? Wypełnij kwestionariusz „Myśli i zachowania nawykowe”, który znajduje się na następnej stronie. To pomoże Ci zrozumieć, w jaki sposób nawyki wpływają na Twoje życie.



### **Strategia walki ze złymi nawykami**

**Odpowiedz szczerze i wyczerpująco na wszystkie pytania zawarte w kwestionariuszu. Od tego zależy Twój sukces.**

To jest dopiero początek Twojej drogi zmierzającej ku zmianie niepożądanego nawyku. Gdy już udało Ci się opisać nawyk, przejdź do rozdziału 2., w którym spróbujemy zrozumieć proces powstawania nawyków i dowiedzieć się, czemu służą. Zrozumienie przyczyn pojawiania się nawyków pozwoli poznać sposoby, w jakie możemy je zmieniać.



### **Strategia walki ze złymi nawykami**

**Jeśli możemy popaść w nawyk, z pewnością możemy go zmienić.**

Formularz 1a

## Myśli i zachowania nawykowe

Czy którekolwiek z Twoich zachowań lub myśli wpływają negatywnie na sytuację rodzinną lub (i) Twoje życie społeczne? Opisz efekty.

---

---

---

---

---

Czy którekolwiek z Twoich zachowań lub myśli wpływają negatywnie na Twoją pracę? Opisz efekty.

---

---

---

---

---

Czy byłbyś szczęśliwy (byłabyś szczęśliwa), pozbywając się niektórych nawyków lub myśli? Dlaczego?

---

---

---

---

---

Opisz, jak zmieniłoby się Twoje życie, gdybyś pozbył (pozbyła) się niektórych zachowań nawykowych lub myśli, które opisałeś (opisałaś) powyżej.

---

---

---

---

---

Formularz 1b

## Myśli i zachowania nawykowe — Jerzy

Czy którekolwiek z Twoich zachowań lub myśli wpływają negatywnie na sytuację rodzinną lub (i) Twoje życie społeczne? Opisz efekty.

Czas spędzony przy komputerze i w internecie odbija się bardzo niekorzystnie na moim życiu towarzyskim. Zupełnie straciłem kontakt z wieloma spośród moich przyjaciół. Niektórzy z nich są na mnie źli, bo nie mam dla nich czasu. Inni martwią się o mnie. Dzieci odsuwają się ode mnie, a żona wyraża swoje niezadowolenie. A wszystko dlatego, że nie mogę przestać myśleć o tym, jak znaleźć więcej czasu na korzystanie z komputera.

Czy którekolwiek z Twoich zachowań lub myśli wpływają negatywnie na Twoją pracę? Opisz efekty.

Wszystko powiem! Straciłem pracę, dlatego że przez coraz większą część dnia w biurze serfowałem w sieci i grałem w przeróżne gry. Próbowałem się z tym kryć, lecz mój szef złapał mnie kilka razy na gorącym uczynku i, w konsekwencji, zwolnił. Muszę teraz zacząć szukać nowej pracy, choć z takimi kiepskimi rekomendacjami jej znalezienie będzie trudne.

Czy byłbyś szczęśliwy (byłabyś szczęśliwa), pozbywając się niektórych nawyków lub myśli? Dlaczego?

Oczywiście, że byłbym szczęśliwy! Straciłem cały szacunek do samego siebie. I wstyd mi, że wyrzucono mnie z pracy właśnie z powodu tego złego nawyku. Byłbym szczęśliwy, gdybym mógł podnieść dumnie głowę. Byłbym szczęśliwy, mając nową pracę i lepsze relacje z rodziną i przyjaciółmi.

Opisz, jak zmieniłoby się Twoje życie, gdybyś pozbył (pozbyła) się niektórych zachowań nawykowych lub myśli, które opisałeś (opisałaś) powyżej.

Gdybym marnował mniej czasu przed komputerem i w internecie, nie straciłbym pracy. Nie zraziłbym do siebie tylu przyjaciół oraz nie popsuł relacji z dziećmi i żoną. Nie miałbym kłopotów z opłaceniem rachunków, które nie są regulowane, bo jestem bezrobotny. Miałbym prawdziwe życie! Ale obawiam się, że nie wiedziałbym, co ze sobą robić w czasie wolnym od pracy. Nie ma żadnego przyjemnego dla mnie zajęcia czy hobby. Wydawałoby mi się, że moje życie jest puste. Nie wiedziałbym, co robić w chwilach zmartwienia lub nudy.