

## VEŽBA: KONTAMINACIJE

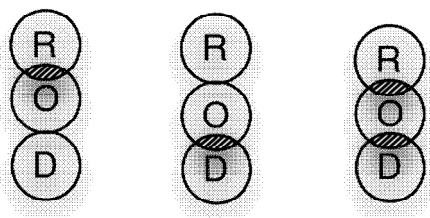
### 1. Napišite naslov: „Ja sam osoba koja....“

Zatim u toku dva minuta navedite nekoliko opisa kojima biste mogli da završite rečenicu.

Posle dva minuta opustite se, udahnite duboko i osvrnite se oko sebe.

Pomozite sebi da uđete u Odraslog tako što ćete seti uspravno u stolici. Neka Vam oba stopala budu oslonjena na pod.

Proverite za svaki nastavak koji ste dopisali, da li predstavlja iskaz o realnosti, ili je kontaminacija iz Deteta.



### 2. Ako uočite da vaši iskazi dolaze iz kontaminacije, iz D, razmislite šta je tu realno?

Izbrišite reči karakteristične za kontaminaciju iz Deteta i zamenite ih Odraslim sadržajem. (npr. Ako ste napisali 'Ja sam osoba koja se ne slaže s drugim ljudima', umesto toga napišite 'Ja sam inteligentna i prijateljski nastrojena osoba, i veoma sam sposobna da se slažem s drugim ljudima'.

### 3. Sada u naredna dva minuta zabeležite sve slogane i uverenja koja se sećate da ste ih čuli od svojih roditelja, ili roditeljskih figura. \_\_\_\_\_

### 4. Ponovo se povežite s Odraslim, kao malopre. Pregledajte spisak slogana i uverenja R.

Proveri da li svaki od njih predstavlja iskaz o realnosti ili je kontaminacija iz R. Ko primetite da ih njih treba da izmenite, napišite novu verziju. (npr. 'Ako ne uspete iz prve, promenite način, na koji radite, kako bi uspeali.)

Vežba iz knjige: In Stjuart, Van Džons: Savremena Transakciona analiza, Psihopolis, 2011