

COM VÈNCER A LA TEVA VEU INTERIOR NEGATIVA

23 maig, 2023

Com la majoria de les persones, és possible que hakis intentat ignorar aquesta veu que està en el teu cap i que intenta convèncer-te que no ets prou bo o que no podràs assolir els teus objectius. Si bé no és possible, ni tan sols saludable, tenir només pensaments positius, aquesta veu interna negativa o diàleg intern negatiu excessiu pot

danyar la teva autoestima, qualitat de vida i rendiment esportius.

Si veus que aquest diàleg intern negatiu s'està apoderant dels teus pensaments, és possible que hakis d'aplicar alguna de les següents estratègies per combatre'l.

¿Què és aquesta veu interior negativa?

El diàleg intern negatiu pot prendre moltes formes en diferents situacions. Potser estàs entrenant en ple rendiment esportiu o tractant d'apegar-te a una meta a la teva salut. De vegades, l'anticipació d'un gran esdeveniment farà que sorgeixen dubtes sobre tu mateix, i és possible que pensis que no ets prou bo o que no pots obtindre un bon resultat.

En resum, el diàleg intern negatiu implica un diàleg intern que reforça creences, actituds i pors negatives. Aquest diàleg pot afectar els teus pensaments, sentiments i reaccions, la qual cosa pot afectar la teva motivació i rendiment.

Per què es produeixen converses internes negatives

El diàleg intern negatiu és el cervell considerant tots els possibles resultats perillosos. Al llarg de la història, això probablement va ajudar als humans a sobreviure en un món amenaçant. Avui, l'instint d'enfocar-se en el més negatiu pot ajudar-te a examinar les possibles trampes i les àrees en la que puguis necessitar treballar.

Aquest diàleg intern negatiu no sempre és destructiu. Algunes persones veuen el diàleg intern negatiu com a una eina de motivació que els desafia. A la psicologia de l'esport, els esportistes poden sentir-se més estimulats i motivats per superar els obstacles quan utilitzen el diàleg intern negatiu. Però, aquesta veu interior negativa pot ocórrer juntament amb altres problemes de salut mental, com depressió i ansietat, especialment quan es torna obsessiu i repetitiu. En l'últim cas, és aconsellable buscar l'ajuda d'un professional de la salut mental.

Impacte de la veu interior negativa

Si bé no tots els diàlegs interns negatius tindran un impacte nociu, certament pot interferir amb la teva autoestima i motivació. De fet, la investigació mostra que l'autocrítica

pot millorar el rendiment cognitiu en reduir la confiança i augmentar l'atenció i la motivació interna. A més, s'ha demostrat que el diàleg intern negatiu millora el rendiment físic.

Però, aquesta veu interna negativa pot ser dolenta, especialment quan no està justificat o comença a afectar la seva motivació. I ets un esportista o t'enfoques en una meta de salut, el diàleg intern negatiu podria generar sentiments de desesperança i fer que et rendeixis. També pot danyar la teva autoestima i la teva salut mental pot deteriorar-se.

A més, algunes investigacions indiquen que el diàleg intern negatiu pot tenir efectes nocius en el rendiment. Aquesta veu negativa s'ha relacionat amb un augment de l'ansietat, inclòs la por al fracàs i a cometre errades, especialment si es va cometre un error en el passat.

Com revertir el diàleg intern negatiu

Si el diàleg intern negatiu és més un problema que un ajut, hi ha maneres de revertir-ho. Els psicòlegs esportius usen tàctiques específiques per reformular el diàleg intern, usant-lo com una eina de motivació.

El primer pas per dominar el diàleg intern negatiu o fer servir-lo de manera constructiva és reconèixer-lo i ser conscient de quanta passa. Has de ser conscient dels pensaments no desitjats per fer canvis.

Tractar sempre d'evitar el diàleg intern negatiu no és realista. En lloc de pretendre que no existeixen, pot ser útil etiquetar el diàleg intern negatiu amb pensaments i no com fets. El lloc de tractar d'evitar o reemplaçar-lo, pot reconèixer el pensament i agregar una declaració de desafiament per millorar el seu rendiment. Per exemple:

Llistat invers

La llista inversa implica crear un pensament oposat o invertit per reemplaçar el diàleg intern negatiu. Aquesta llista ofereix una visió oposada als pensaments negatius comuns. Però, amb la llista inversa, els seus objectius és reemplaçar per complet el diàleg intern negatiu.

Aquesta estratègia pot ser útil si als pensaments negatius no

se'ls pot agregar una declaració de desafiament tan fàcilment. També pot preparar-se amb anticipació utilitzant la seva llista de declaracions negatives comunes de diàleg intern. Per cada afirmació, escriu un pensament positiu oposat. Quan el pensament sorgeix de nou, repeteix la versió positiva per tu mateix. Pot ser molt útil dir-ho en veu alta.

Aturar el pensament

Per practicar l'aturada de pensaments, usaràs una paraula clau per respondre immediatament als pensaments negatius no desitjats. La paraula pot ser la mateixa cada vegada i pot ser tan simple com dir-te a tu mateix "prou" internament o en veu alta.

Altres versions inclouen visualitzar un senyal d'alt o ajustar-se una banda elàstica al canell durant és té un pensament negatiu. També pot reemplaçar el pensament amb una visualització d'alguna cosa positiva, com un bon rendiment o guanyar un partit o prova.

Detenir els pensaments pot ajudar-te a reduir el diàleg intern negatiu en el moment, però és poc probable que abordi la causa arrel si els teus pensaments no desitjats són més profunds que només alguns nervis de la competència. En aquest cas, és necessari acudir a un terapeuta o psicòleg esportiu.

El diàleg intern negatiu és comú per aquells que participen en esports en qualsevol nivell o si s'està tractant de millorar el seu rendiment o treballant per assolir una meta. No totes les conversacions internes negatives són perjudicials i fins i tot poden ser útils. A més, tractar d'evitar per complet el diàleg intern negatiu no és realista i podria augmentar l'ansietat.