



ΑΣΚΗΣΗ 1



Θα ήθελες να μάθεις να παρατηρείς τις προηγούμενες εμπειρίες λογικά και χωρίς συναισθήματα; Αποκτήστε μόνο στοιχεία από αυτά και απελευθερώστε το άγχος που βιώνετε;

Το Camera Test είναι μια εξαιρετική άσκηση στη Θεραπεία Ορθολογικής Συμπεριφοράς, ένα γνωστικό σύστημα που σας βοηθά να διαχειριστείτε τις πεποιθήσεις σας.

Με την εξάσκηση με αυτόν τον τρόπο, θα διδάξετε τον εγκέφαλό σας πώς να βλέπει την πραγματικότητα - περισσότερο με βάση τα γεγονότα και λιγότερο με βάση τα συναισθήματα.

1. Ξεκινήστε επιλέγοντας μια κατάσταση ζωής που θεωρείτε προβληματική. Σημειώστε το. Να είσαι ειλικρινής και να μην κρίνεις αυτά που γράφεις. Γράψτε καθαρά και τακτοποιημένα για να μπορείτε να το διαβάσετε αργότερα.

2. Στο επόμενο βήμα, φανταστείτε ότι βλέπετε την ίδια ιστορία μέσα από τα μάτια μιας κάμερας που δεν γνωρίζει συναισθήματα, δεν έχει απόψεις, δεν γνωρίζει μεταφορές, δεν χρησιμοποιεί συγκρίσεις, δεν βασίζεται σε αφηρημένα έννοιες, δεν γενικεύει, δεν εξάγει συμπεράσματα, δεν γνωρίζει συνώνυμα, δεν αφαιρεί ή προσθέτει πληροφορίες, δεν προβλέπει το μέλλον ή επανεξετάζει το παρελθόν. Με άλλα λόγια, βασίζεται μόνο στα πιο αγνά δεδομένα.





ΑΣΚΗΣΗ 1



3. Τώρα που ολοκληρώσατε την περιγραφή σας, διαβάστε την ιστορία σας πρόταση προς πρόταση, σταματώντας κάθε τόσο και ρωτώντας τον εαυτό σας "Θα το δει αυτό η κάμερα;"

Εάν η κάμερα μπορεί να το δει, συνεχίζετε στην επόμενη πρόταση. Αν όχι, κάντε την ερώτηση: "Και τι θα δει συγκεκριμένα;"

Για παράδειγμα, αν κάποιος έγραφε, «Και μετά το αφεντικό μου με φωνάζει με τα πνεύμονά του και σχεδόν με απολύει», η κάμερα θα δει το αφεντικό να υψώνει τη φωνή του και να κουνάει τα χέρια του, κρατώντας μια αναφορά στο χέρι και μετακινώντας το συστηματικά. Αυτά είναι γεγονότα, αλλά δεν μπορούμε να δούμε ότι κόντεψε να σε απολύσει. Σημειώστε τα συμπεράσματα του τεστ κάμερας σε ένα χαρτί ακριβώς κάτω από την αρχική έκδοση που γράψατε, δηλαδή αντικαταστήστε την παλιά έκδοση με τη νέα.



4. Αφού ολοκληρώσετε τη δοκιμή της κάμερας, διαβάστε τη νέα έκδοση αυτής της ιστορίας δυνατά και κάντε τις εξής ερωτήσεις:

- Πώς αισθάνεσαι τώρα?
- Τι άλλαξε;
- Πώς επηρεάζει τη ζωή σου;

Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση οποιαδήποτε στιγμή. Δεν απαιτείται χαρτί και μολύβι. Σταθείτε, φανταστείτε και δείτε την κατάσταση σαν να την κατέγραψε κάμερα. Θα απαλλαγείτε από περιττές μεταμορφώσεις της πραγματικότητας στο μέλλον.

