

ΑΣΚΗΣΗ 4

«Οι σκέψεις έρχονται και φεύγουν. Μην τους προσκαλείτε για τσάι», είναι μια παλιά βουδιστική παροιμία.

Οι αρνητικές σκέψεις είναι συχνά η πηγή του φόβου.

Η άσκηση στοχεύει να επαληθεύσει τι σκέφτεστε για τον εαυτό σας υπό πίεση και τι σκέφτεστε όταν επιτυγχάνετε επιτυχία. Κοιτάζοντας τις σκέψεις σας όπου μιλούν τα αρνητικά συναισθήματα στοχεύει να αναπτύξει το πιο προσαρμοστικό μοντέλο σκέψης και δράσης για όλους.

Όλα εξαρτώνται από το τι κάνουμε με τις αρνητικές σκέψεις που μας έρχονται. Θα τους φτιάξουμε ένα φλιτζάνι τσάι και θα τους αφήσουμε να μείνουν στο κεφάλι μας, και έτσι να νιώθουμε άσχημα, ή θα τους αφήσουμε να φύγουν φυσικά όπως ήρθαν ... και έτσι - να φροντίσουμε τη διάθεσή μας;

Οι σκέψεις έρχονται και φεύγουν. Μπορείτε να τα συγκρίνετε με τα σύννεφα στον ουρανό. Άλλοτε ηλιόλουστο, άλλοτε σκοτεινό. Και είμαστε σαν τον ουρανό - απαραβίαστο και μόνιμο. Είναι η φύση του ουρανού να αλλάζει τον καιρό και η φύση μας είναι να αλλάζουμε τις σκέψεις. Ας μην τους κάνουμε τσάι. Ας τους αφήσουμε να απομακρυνθούν.

Γράψε στα σύννεφα παρακάτω:

Αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό σας **Θετικές σκέψεις για τον εαυτό σας**

