

ΕΡΓΑΣΙΑ 2

Οι σκέψεις είναι συχνά η κινητήρια δύναμη της δράσης.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα. Είναι απλώς προϊόντα του μυαλού μας: μια σειρά από λέξεις, εικόνες, προτάσεις. Όντας ο καρπός της δουλειάς του νου, που ο ίδιος υπόκειται σε πολλές παραμορφώσεις, κάνει πολλά λάθη.

Οι σκέψεις είναι ερμηνεία, παραμόρφωση, όχι πραγματικότητα, συχνά ούτε καν αντίγραφο κάτι.

Ακολουθεί ένα διάγραμμα «τι είναι υγιής σκέψη;» Η υγιής σκέψη βασίζεται σε γεγονότα και οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα.



Υγιείς εγκέφαλοι

ΜΗΝ

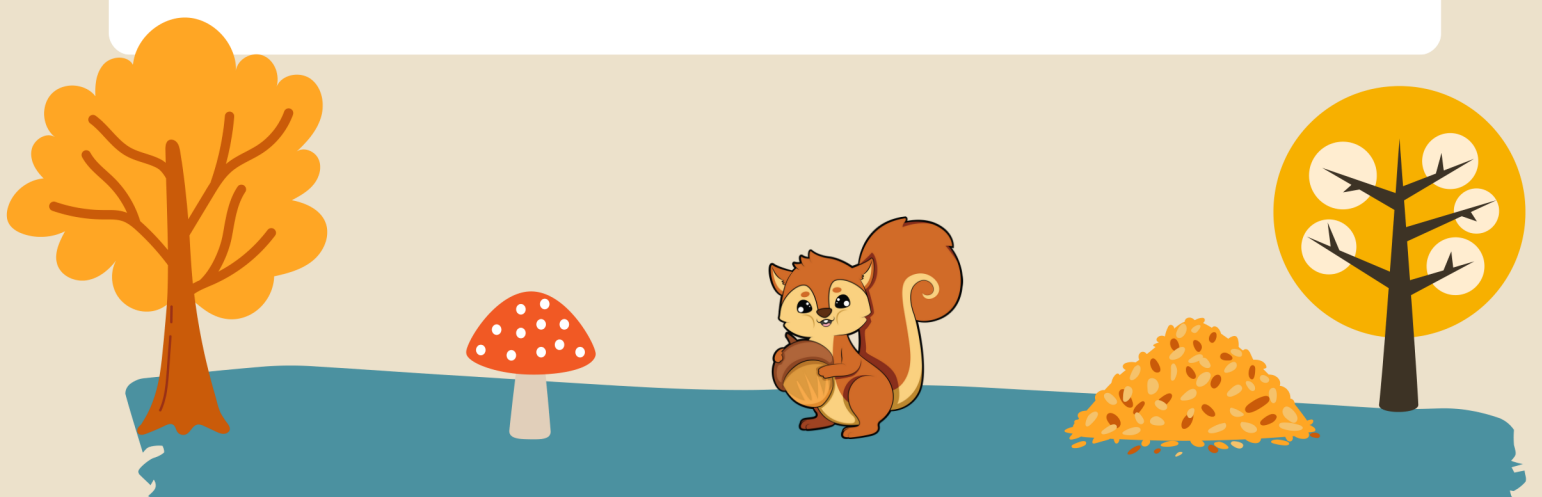
Εγγύηση υγιών σκέψεων

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ = (ίσον) ΓΕΓΟΝΟΤΑ

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

≠ (δεν ισούται)

ΓΕΓΟΝΟΤΑ





ΕΡΓΑΣΙΑ 2

Με βάση τις γνώσεις σας για το τι είναι ένα γεγονός, γράψτε μια κατάσταση που σας συνέβη:

.....

.....

.....

Τώρα, πείτε το δυνατά στον εαυτό σας:

.....

.....

.....

Πες το ξανά χωρίς συναισθήματα - μόνο γεγονότα. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

Τι ακριβώς συνέβη; ΠΟΥ? Τι? Οπου? Οταν? Πως?

.....

.....

.....

Αυτή η άσκηση σας διδάσκει πώς να αναλύετε μια κατάσταση με βάση γεγονότα. Είναι πιο εύκολο να επιλέξετε μια λύση όταν η ιστορία δεν έχει περιττούς μετασχηματισμούς και δεν έχει παραμορφωθεί.

Όταν αντιμετωπίζετε ένα πραγματικό πρόβλημα που υπάρχει εδώ και τώρα, μπορείτε να το ελέγξετε και να αναζητήσετε πραγματικές λύσεις.

