

CZY TO CO MYŚLĘ JEST FAKTEM, CZY PRZEKONANIEM - ćwiczenie

Bywa, że mylimy własne przekonania z faktami, mamy błędne wyobrażenie na niektóre tematy, miewamy przeświadczenie, że to o czym myślimy lub o czym mówimy jest prawdą, choć w rzeczywistości tak nie jest.

Przekonania mogą nas wspierać, mogą też nas blokować/ograniczać. Jeżeli zauważasz u siebie myśl, która powoduje niewłaściwy stan emocjonalny możesz przyjrzeć się tej myśli bliżej, przez pryzmat poniższych pytań.

Twoje przekonanie / myśl:

1. Na ile teraz, w danej chwili, wierzysz w prawdziwość tej konkretnej myśli (na ile wierzysz w prawdziwość tego przekonania)?
2. Jakie są dowody, przemawiające za prawdziwością tej myśli (argumenty "za")?
3. Jakie są dowody, przemawiające przeciw prawdziwości tej myśli (argumenty "przeciw")?
4. Czy ta myśl jest oparta na oczywistych faktach?
5. Od kiedy (czy zawsze?) wierzyłeś/wierzyłaś w tę myśl?
6. Skąd Twoim zdaniem wzięła się ta myśl? (społeczeństwo, media, ludzie-kto konkretnie, prasa, książki)
7. Jakie wady i jakie zalety dla Ciebie ma wiara w to przekonanie/tą myśl? Co ułatwia (w czym pomaga) a co ogranicza (w czym przeszkadza)?
8. Gdybyś miał(a) zostawić tą myśl/to przekonanie - co chciał(a)byś myśleć w zamian?