Мышление и убеждения

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«

Человек живёт не столько в событиях, сколько в своих представлениях о них.

УРОК: ФРЕЙМЫ В ОБЩЕНИИ: ТОЧНЫЕ ПРИЁМЫ УПРАВЛЕНИЯ КОНТЕКСТОМ И ИЗМЕНЕНИЯ ВОСПРИЯТИЯ РЕАЛЬНОСТИ. РУКОВОДСТВО

«

Факт — это фотография события с нейтрального ракурса, мысль — подпись под фотографией, которую человек придумывает сам.

УРОК: АВТОМАТИЧЕСКИЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ: КАК ЗАМЕЧАТЬ ИХ, ОТЛИЧАТЬ ОТ ФАКТОВ И ЛИШАТЬ ВЛАСТИ НАД СОБОЙ

«

Вы — не ваши мысли, вы тот, кто их слышит.

УРОК: МАТЕРИАЛЬНЫ ЛИ МЫСЛИ ИЛИ НЕТ? И КАК МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА ЖИЗНЬ? 17 КОНКРЕТНЫХ ОТВЕТОВ ПО ТЕМЕ

«

Мысль — это версия, и у версии бывают альтернативы.

УРОК: ПЯТЬ ШАГОВ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ

«

Переписать прошлое нельзя — а историю, которую вы о нём рассказываете, можно.

УРОК: ОБИДА НА РОДИТЕЛЕЙ: ПРАКТИКУМ ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ. 20 ШАГОВ

« *Психика выбирает определённость, даже горькую.*

УРОК: ТО, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ — ЭТО СЛЕДСТВИЕ ТОГО, КАК Я ДУМАЮ

Вопросы для обсуждения

? **Случается ли, что близкий человек не отвечает на сообщение час — и вы за этот час успеваете мысленно прожить и его охлаждение к вам, и несчастный случай?**

? **Замечали ли вы за собой, что чужое опоздание, ошибка или несогласие вызывает не просто досаду, а ощущение «так быть не должно» и желание, чтобы виновного поставили на место?**

? **А что, если вариантов больше двух?**

Упражнение

Поймайте сегодня одну мысль, после которой вам стало хуже, и запишите её. Рядом ответьте: «Откуда я это знаю? Что ещё может

быть правдой?». Мысль ещё не факт, и это можно проверить.

Попробовать на деле: тренажёр «Мысль — это не факт», qcic.ru/t/kpt/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.