Мысли, которые выдают себя за факты

Лист о мыслях, которые выдают себя за правду. Пригодится, когда одна мысль крутится весь день.

Что важно помнить

- Мысль не факт. Это событие в голове, а не новость о мире.
- У мышления есть привычные ловушки: «всегда», «никогда», «все так думают», «он наверняка...». Их можно узнавать.
- Если мысль пугает или стыдит, её стоит проверить, как проверяют слух: где доказательства?
- Замечать мысли не значит с ними спорить. Достаточно увидеть, что это мысль, и выбрать, верить ли ей. Чаще всего проверка не отменяет мысль, а делает её точнее.

Вопросы себе

? Какая мысль сегодня сильнее всего испортила мне настроение?

? Какие факты говорят за неё и какие против?

? Как это же событие увидел бы спокойный посторонний человек?

✓ ШАГ НА НЕДЕЛЮ

Выберите одну навязчивую мысль и разберите её письменно: сама мысль, факты за, факты против, более точная формулировка. Одна мысль, один лист. Не ищите «правильную» мысль. Ищите ту, что точнее описывает случившееся.