I PENSIERI non sono FATTI

ESERCITAZIONE

mindful
mindful.org

Quando metti un po' di spazio tra te e la tua reazione, cambia la tua relazione con i tuoi pensieri: puoi vederli andare e venire invece di trattarli come reali. Se sei bloccato da un pensiero negativo, prova a chiederti:

1

E' vero?
Spesso la risposta è, "Bene. Questa è l'iniziale reazione della nostra mente – l'autopilota con cui vivi e che credi di essere.

2

E' Assolutamente vero?
Questo pensiero è accurato al 100%? Puoi vedere questo pensiero in un modo differente?

3

Come mi fa sentire questo pensiero?
Nota le storia a cui ti stai Aggrappando, dai un nome alle tue sensazioni: triste, arrabbiato, geloso, ferito.

4

Come andrebbero le cose se non avessi questo pensiero?
Immagina i possibili benefici che avresti nelle tue relazioni, benessere e motivazione.

Estratto da "Uncovering Happiness" di Elisha Goldstein, adattamento da "Love What is", di Byron Katie.
Traduzione a cura del Dr. Salvatore Torregrossa, Psicologo – www.psicologotorregrossa.it