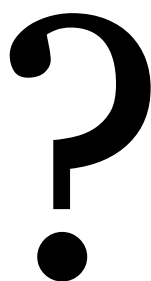


FAKT czy PRZEKONANIE



FAKT

- Istnieją dowody na jego prawdziwość
- Bezdyskusyjne
- Racjonalne myślenie
- Głowa



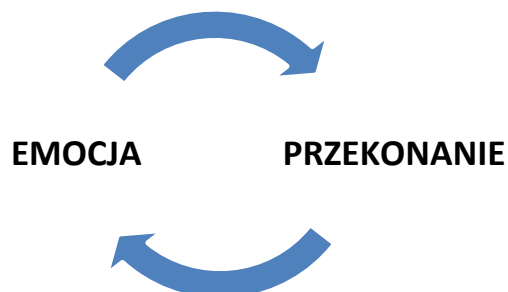
PRZEKONANIE

- Na podstawie osobistych poglądów/wiary
- Dyskusyjne
- Napędzane i wzmacniane emocjami
- Serce

W okresach stresu, napędzają nas emocje i przekonania, które stwarzają błędne koło nakręcając się wzajemnie. Nasze emocje wzmacniają nasze przekonania, które z kolei nasilają nasze emocje.

To prowadzi do impulsywnych zachowań i niekorzystnych długoterminowych konsekwencji, które podtrzymują ogólny problem.

Kiedy zdajemy sobie sprawę, że wiele naszych myśli to przekonania, a nie fakty nasz stres się zmniejsza, możemy podejmować mądre i zrównoważone decyzje odnośnie naszego zachowania.



Zapytaj siebie, czy myśl jest FAKTEM czy PRZEKONANIEM.

- Jeśli PRZEKONANIEM, przyjrzyj się faktom – co **wiesz** o tej sytuacji
- Jeśli FAKTEM, wtedy możesz dokonać wyboru, co jest najlepszym rozwiązaniem w tej sytuacji.

FAKT czy PRZEKONANIE ?

FAKT czy PRZEKONANIE

Przykład

Jakich słów możesz użyć do opisania tego obrazka ?



Fakt

Oparte na dowodach

- Klaun
- Pokolorowana twarz
- Kolorowy
- Artysta cyrkowy
- Uśmiecha się

Przekonanie

Zmienia się, osobisty punkt widzenia

- Śmieszny
- Dziwne włosy
- Straszny
- Wesoły
- Brzydki

Różne osoby mogą mieć różne przekonania, opinie na temat jakiegoś wydarzenia, czy sytuacji. Jeśli ktoś kogoś znamy przechodzi obok nas i nie wita się, możemy pomyśleć, "specjalnie mnie ignoruje", "zadziera nosa i jest niegrzeczna", "nie chcieli ze mną gadać, bo mnie nie lubią" i tak dalej.



To może doprowadzić nas do przykrych emocji i niekorzystnych reakcji.

Jedynym faktem jest to, że osoba przeszła obok, wszystko inne jest przekonaniem – naszą własną interpretacją wydarzenia. Rzeczywistość jest taka, że ten ktoś nas nie zauważył.

Wyrób w sobie nawyk pytania siebie:

