

PIGUŁKA WIEDZY

#145 Nie wierz we wszystko,
co czujesz...



WIEDZA W PIGUŁCE



1



2



3



4



5



6

Twoja myśl!

Dokładnie!
Myśl może być prawdziwa albo nie



1

A uczucia?

Uczucia zawsze są prawdziwe



2

To czemu mam nie wierzyć we wszystko co czuję?

Skoro to jest prawdziwe?



3

Bo czasem uczucia wynikają z myśli, które są oparte na błędnych przekonaniach.

Daj przykład

Kiedy zobaczyłam że mieszasz myśli z uczuciami, pomyślałam że trudno będzie Ci zrozumieć różnice

I poczułam zniecierpliwienie



4

Ha! Myślałaś, że nie jestem wystarczająco bystry!

No sam widzisz jaka to błędna myśl!



5

Ale zniecierpliwienie było prawdziwe

No tak.

Teraz czuję przyjemność rozmowy z Tobą

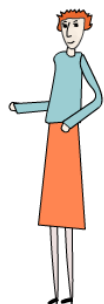


6

Wybaczam
Ci

Ach, dziękuję!

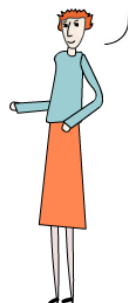
To jak się czujesz,
kiedy myślisz, że
ten rok będzie
trudny?



1

Czuję
niepokój

A widzisz, teraz to
jest prawdziwe
uczucie



2

To mam wierzyć
w mój niepokój czy
nie?

Trudno nie wierzyć
własnym uczuciom



3

Warto raczej się
skoncentrować na tym co
robisz wcześniej

Kiedy jeszcze myliłeś
myśli z uczuciami



4

Gdy mówiłem, że
czuję, że ten rok
będzie trudny?

Dokładnie
tak



5

Mówimy: Czuję, że mi
się nie uda

Czuję, że on
mnie nie lubi

Czuję że to będzie
trudny rok

Ale to są myśli.
I warto sprawdzać
czy są oparte na
FAKTACH...



6

Ale takie są fakty.
Nie czytasz
wiadomości?



Słucham rano radia.
I wiadomości często zaczynają
się od jakiejś tragedii.

Jak nie ma jakiejś dużej
katastrofy, to mówią,
że ktoś właśnie zginął
w wypadku

1

Sama widzisz!



To nie oznacza, że
istnieją tylko złe
wiadomości!

Powiedz mi, jak
tam Twój projekt?

2

Mój projekt? Dobrze.
Dostaliśmy właśnie
dofinansowanie



Jesteś zdrowy,
twoja rodzina
też...

3

Ale to nie oznacza,
że wszystko jest
dobrze!



Jasne. Ja tylko chcę
powiedzieć, że nie
bardzo wiemy jaki
będzie ten rok...

Bo on dopiero
będzie.

4

To mam sobie
wyobrażać, że
wszystko będzie ok?



Podoba mi się, że
widzisz iż możesz
kierować swoimi
myślami

5

Ale to nieprawda,
że wszystko będzie
ok!

Taka sama
nieprawda jak to,
że wszystko będzie
trudne!



1

Dobra, rozumiem.
Chodzi o to by się
nie nakręcać



Dokładnie!
By sprawdzać na ile dana
myśl jest prawdziwa.



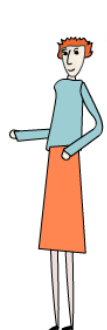
Bo ta myśl, niekoniecznie
prawdziwa, prowadzi do
bardzo prawdziwych
uczuć!

2

Myślę, że niektóre
rzeczy w tym roku
będą trudne, a inne
fajne i łatwe



A to akurat
prawda



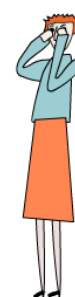
Jakie uczucia
masz, kiedy tak
myślisz?

3

Jeszcze nie wiem.
Muszę pomyśleć.



Nie
wytrzymam..



4

Ale teraz przede
wszystkim czuję
głód



Czy to
prawdziwe
uczucie?

Ha, ha

Chodźmy
coś zjeść



5

Chcesz powiedzieć, że
pigutka Ci się
podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz
powiedzieć, że
pigutka Ci się bardzo
podobała?



Łap pigułkę...

