



Γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφοριστικά εργαλεία.

Αντιμετώπιση των μη βοηθητικών σκέψεων

Η αντικατάσταση των μη βοηθητικών σκέψεων μας επιτρέπει να δεχτούμε τη χαρά στη ζωή μας.

Το εργαλείο μας

Μη βοηθητικές σκέψεις	Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις για την ύπαρξη των σκέψεων;	Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις για το αντίθετο;	Βοηθητικές σκέψεις

"Άλλα πράγματα συμβαίνουν αναγκαστικά, άλλα οφείλονται στην τύχη, άλλα όμως περνούν από το χέρι μας."

- Επίκουρος

