



Σκέψεις, αξίες και εσωτερική εστίαση.

Μαθαίνοντας να αποστασιοποιούμαστε από τις σκέψεις μας

Πολλές φορές η ζωή φαντάζει ένα πρόβλημα που χρειάζεται λύση.
Γι' αυτό το λόγο στρέφουμε την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων προς όφελος μας.

Αποστασιοποίηση από τις σκέψεις μας.

Καταγράψτε την ενοχλητική σκέψη και πάρτε μια δυνατή αναπνοή (Πιστεύω πως οι κρίσεις επιληψίας προκαλούν άγχος στους φίλους μου όταν βγαίνουμε βόλτα έξω – κάντε μια ανάπαυλα μετά από αυτή τη σκέψη παίρνοντας μια αναζωογονητική αναπνοή).

Παρατηρήστε τη σκέψη σας και ονοματίστε την (Δεν μου αρέσει να πηγαίνω στο ιατρικό κέντρο για να κάνω τις εξετάσεις μου).

Αποφεύγουμε να αγγιστρωθούμε στις σκέψεις μας και παρατηρούμε τι μας βοηθάει μέσω της κοινωνικοποίησης μας και κατά τη διάρκεια της εργασίας.

Δείχνουμε ανοχή στο απρόβλεπτο μέλλον.
Κατανοούμε καλύτερα τα γεγονότα.
Αποκτούμε ηρεμία στη σκέψη μας.
Αποκτούμε σοφία.

Η ζωή μου είναι ένα μεγάλο πρόβλημα.

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

- Επίκουρος

