

JÓ HA TUDOD...

HOGY AZ ÉRZÉSEK HAZUDHATNAK!

Az érzelmeken alapuló gondolkodással az a legfőbb probléma, hogy félre vezethetnek. A nyomott hangulat még nem jelenti azt, hogy körülményeink reménytelenek. De fordítva: az a tény, hogy fantasztikus hangulatban vagyunk, jelentheti azt, hogy jobb napunk vagy hetünk van.

A személyes jellemvonásokat és életünket nem érzelmek határozzák meg. Azok vagyunk, akik, tekintet nélkül arra, hogyan érzünk. Érzelmek sohasem határozhatják meg értékünket, mint személyekét, csak a viszonylagos kegyelmi állapotunkat, közérzetünket. Ha időnként szomorúak vagyunk, azt jelenti, hogy érzelmek pillanatnyilag lenn vannak. (Nem meglepő, hogy az érzelmi alapú gondolkodás minden depresszióban szerepet játszik.)

Amikor érzelmi alapú gondolkodással küzdünk, vagy segíteni próbálunk annak, aki ezzel küld, azonosítsuk és igazoljuk a kialakított feltételezéseket. Mielőtt engedjük, hogy fellobbanjon bennünk az érzelem, tekintsünk át a mellette és az ellene felhozott bizonyítékokat. A cél ezzel, hogy az érzelem inkább informáljon, mint irányítson bennünket. Aztán megválaszthatjuk a cselekvést, ami megegyezik az okkal, a céllal, hogy a kívánt eredményt kapjuk.

Értelemre és érzelemre egyaránt szükségünk van. Érzelem nélkül a döntés személytelen lenne. Viszont csak érzelmen alapuló döntéseket rövid lélegzetű tettek követnek.

Alkalmazzuk az elemző gondolkodást a döntéshozatalnál, és képesek leszünk kiszabadulni az érzelmeken alapuló gondolkodás sodrásából, ami egy nem kívánatos életmód fogságában tart.

JÓ HA TUDOD...

HOGY AZ ÉRZÉSEK HAZUDHATNAK!

Az érzelmeken alapuló gondolkodással az a legfőbb probléma, hogy félre vezethetnek. A nyomott hangulat még nem jelenti azt, hogy körülményeink reménytelenek. De fordítva: az a tény, hogy fantasztikus hangulatban vagyunk, jelentheti azt, hogy jobb napunk vagy hetünk van.

A személyes jellemvonásokat és életünket nem érzelmek határozzák meg. Azok vagyunk, akik, tekintet nélkül arra, hogyan érzünk. Érzelmek sohasem határozhatják meg értékünket, mint személyekét, csak a viszonylagos kegyelmi állapotunkat, közérzetünket. Ha időnként szomorúak vagyunk, azt jelenti, hogy érzelmek pillanatnyilag lenn vannak. (Nem meglepő, hogy az érzelmi alapú gondolkodás minden depresszióban szerepet játszik.)

Amikor érzelmi alapú gondolkodással küzdünk, vagy segíteni próbálunk annak, aki ezzel küld, azonosítsuk és igazoljuk a kialakított feltételezéseket. Mielőtt engedjük, hogy fellobbanjon bennünk az érzelem, tekintsünk át a mellette és az ellene felhozott bizonyítékokat. A cél ezzel, hogy az érzelem inkább informáljon, mint irányítson bennünket. Aztán megválaszthatjuk a cselekvést, ami megegyezik az okkal, a céllal, hogy a kívánt eredményt kapjuk.

Értelemre és érzelemre egyaránt szükségünk van. Érzelem nélkül a döntés személytelen lenne. Viszont csak érzelmen alapuló döntéseket rövid lélegzetű tettek követnek.

Alkalmazzuk az elemző gondolkodást a döntéshozatalnál, és képesek leszünk kiszabadulni az érzelmeken alapuló gondolkodás sodrásából, ami egy nem kívánatos életmód fogságában tart.