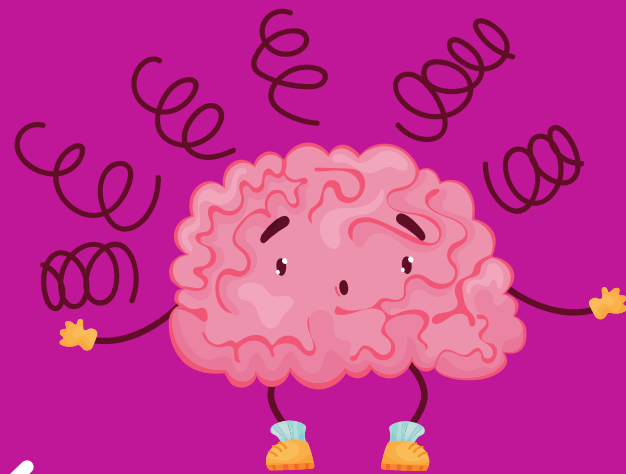


JAK POZBYĆ SIĘ ZWODNICZYCH KOMUNIKATÓW MÓZGU?



1 krok

NAZWIJ PO IMIENIU

Rozpoznawaj zwodnicze komunikaty wysyłane przez mózg.

PRZEFORMUŁUJ

To nie ja, to tylko mój mózg.

2 krok

3 krok

ZMIENŃ PERSPEKTYWĘ

Skieruj swoją uwagę na proces myślowy, który jest korzystny i produktywny.

PRZEWARTOŚCIUJ

Zrozum, że w rzeczywistości te myśli, pragnienia i impulsy są po prostu odczuciami wywołanymi przez zwodnicze komunikaty.

4 krok

Źródło: Jeffrey M Schwartz, Rebecca Gladding, "Zapanuj nad swoim mózgiem", 2020