

Ravim südamevalu vastu

PRAKTILINE HARJUTUS

1 MÄRKA hetke, kui tunne läks halvaks

Näiteks kui tunned kurbust, viha, trotsi, pettumust või hirmu

2 TEADVUSTA ja pane kirja 2-4 lauset, mida endale sel hetkel ütlesid

Proovi kirja saada täislaused

3 ANALÜÜSI, kas nende lausete puhul on tegu fakti või tõekspidamisega

Fakt on loodusseadus või kõigile üheselt jälgitav. Tõekspidamine on mitte fakt, aga sinu jaoks õige.

4 VABANE

Fakti puhul küsi endalt:

"Kuidas saan seda lahendada?"

"Mida see olukord mulle õpetab?"

"Mis võimalusi see annab?"

Tõekspidamise puhul küsi endalt:

"Kust ma selle mõtte sain?"

"Miks ma sellest mittetõest kinni hoian?"

"Mis siis oleks, kui see polegi tõsi?"

"Mida see mulle õpetab?"

"Mis võimalusi see annab?"