Endurmat hugsana

Sjálfvirkar hugsanir eru eins og stöðugt sjálfstal innra með okkur. Hugsanirnar koma og fara á miklum hraða. Oft fara þær svo hratt hjá að við höfum ekki tíma til þess að staldra við og skoða þær. Vegna þess að hugsanirnar hafa áhrif líðan okkar er mikilvægt að skoða betur þær hugsanir sem valda okkur óþægindum.
Gefðu þér tíma til að svara spurningunum hér fyrir neðan, ekki með ,,já” eða ,,nei”. Reyndu að velta þeim vel fyrir þér.

HUGSUNIN SEM ÞÚ VILT ENDURMETA:

HVER ERU RÖKIN MEÐ HUGSUNINNI? EN Á MÓTI?

ER HUGSUNIN SVART-HVÍT, EN RAUNVERULEIKINN KANNSKI FLÓKNARI EN SVO?

BYGGI ÉG TÚLKUNINA Á STAÐREYNDUM EÐA TILFINNINGUM?

ER HUGSUNIN LÍKLEG NIÐURSTAÐA EÐA ER ÉG AÐ HUGSA UM VERSTU NIÐURSTÖÐU?

GÆTU AÐRIR SÉÐ AÐSTÆÐUR MÍNAR ÖÐRUVÍSI? HVAÐ GÆTU AÐRIR SÉÐ SEM ÉG SÉ EKKI NÚNA?

GÆTI VERIÐ AÐ ÉG SÉ AÐ MISTÚLKA SÖNNUNARGÖGN? ER ÉG AÐ GERA RÁÐ FYRIR ÁKVEÐNUM HLUTUM?

ER ÉG AÐ TAKA TILLIT TIL ALLRA VÍSBENDINGA EÐA BARA ÞEIRRA SEM STAÐFESTA HUGSUNINA MÍNA?

ERU HUGSANIR MÍNAR MÖGULEGA ÝKT TÚLKUN Á RAUNVERULEIKANUM?

ER ÉG AÐ HUGSA SVONA AF GÖMLUM VANA EÐA ERU RÖK Á BAK VIÐ HUGSUNINA?