



Рассмотрим следующие два сценария:

Сценарий первый

A = Дочь приходит домой поздно и явно пьяная.
(Активирующее событие)

B = «Ей явно плевать на меня, иначе она бы не вела себя так!»
(Убеждения/представления)

C = Вы чувствуете себя очень расстроенным и злым. Вы атакуете ее, обвиняя ее в эгоизме, неуважении, в том, что она портит вам жизнь и т. д. В конечном итоге вы ссоритесь. Вся семья встревожена, напряжение нарастает, и все чувствуют стресс.
(Последствия)

Сценарий второй

A = Дочь приходит домой поздно и явно пьяна. (Активирующее событие)

B = ??????????????????????????
(Убеждения/восприятие)

C = Вы спокойно говорите дочери: «Мне не нравится проводить с тобой время, когда ты употребляешь». Я буду рад поговорить с тобой завтра, когда ты будешь в порядке. Сейчас я пойду спать». Затем вы ложитесь спать, читаете, практикуете технику релаксации. Напряженность снижается. Вы и домочадцы чувствуете себя спокойнее.
(Последствия)

Как вы могли бы изменить убеждения/восприятия из первого сценария, чтобы привести к последствиям из второго сценария?
(Мозговой штурм)

«Ніхто не може завдати мені шкоди без мого дозволу». ~Махатма Ганді

