



Выявление и Оспаривание «Убеждений»



SMART
Family & Friends

1. Можете ли вы определить бесполезное убеждение, которого вы придерживаетесь в связи с аддиктивным поведением вашего любимого человека?

2. Можете ли вы бросить вызов этому убеждению и заменить его более полезным убеждением? Что это за новое убеждение?

3. Какие изменения в своих чувствах и поведении вы могли бы заметить в результате этого нового убеждения?

«Этот процесс может включать в себя вызов некоторым очень старым, глубоко укоренившимся, привычным убеждениям о том, какими должны быть вы, другие люди и мир. Поскольку эти убеждения настолько привычны, может потребоваться некоторое время, чтобы их осознать. И еще больше времени потребуется, чтобы бросить им вызов и заменить их новыми убеждениями, которые лучше подойдут вам. В конечном итоге все эти усилия того стоят!»
~ Джонатан фон Бретон

