



Розглянемо наступні два сценарії:

Сценарій перший

- A** = *Донька повертається додому пізно і явно в нетверезому стані.
(Активуюча подія)*
- B** = *«Їй явно байдуже до мене, інакше вона б так не поводитися!»
(Переконання / сприйняття)*
- C** = *Ви відчуваєте себе дуже засмученим і злим. Ви атакуєте її, звинувачуючи її в егоїзмі, неповазі, що зіпсувала ваше життя тощо. Ви закінчуєте сваркою. Вся родина занепокоєна, напруга зростає, і всі відчувають стрес.
(Наслідки)*

Другий сценарій

- A** = *Донька повертається додому пізно і в явному стані алкогольного сп'яніння. (Активуюча подія)*
- B** = *????????????????????????????*
(Переконання / сприйняття)
- C** = *Ви спокійно говорите своїй доньці: «Мені не подобається проводити з тобою час, коли ти вживаєш». Я буду радий поговорити з тобою завтра, коли ти будеш в порядку. Я зараз лягаю спати». Тоді ви лягаєте спати, читаєте, практикуєте техніку релаксації. Напруженість спадає. Вам і домочадцям стало спокійніше.
(Наслідки)*

Як ви можете змінити переконання/уявлення зі сценарію один, щоб призвести до наслідків у сценарії два?
(Мозковий штурм)

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

