



Виявлення та оскарження «Переконань»



SMART
Family & Friends

1. Чи можете ви визначити некорисне переконання, яке ви дотримуєтеся щодо залежної поведінки вашої Коханої людини?

2. Чи можете ви оскаржити це переконання та замінити його більш корисним? Що це за нове переконання?

3. Які зміни у ваших почуттях і поведінці ви могли б помітити в результаті цього нового переконання?

«Цей процес може включати виклик деяким дуже старим, глибоко вкоріненим, звичним переконанням про те, якими повинні бути ви, інші люди та світ. Оскільки ці переконання настільки звичні, може знадобитися деякий час, щоб їх розпізнати. І потрібно ще більше часу, щоб кинути їм виклик і замінити їх новими переконаннями, які вам більше підходять. У довгостроковій перспективі всі ці зусилля того варті!»
~Джонатан фон Бретон

