

Un exercițiu scurt de defuziune cognitivă

Când un gând ne "prinde" complet, începem să credem că el este întreg adevărul despre noi sau despre situație. Acest exercițiu creează puțină distanță între tine și conținutul minții tale, fără să negi sau să combați gândul.

1. Gândul dificil

Scrie gândul exact așa cum îți apare în minte.

2. Adaugă prefixul de observator

Rescrie gândul începând cu: 'Observ că am gândul că...'

3. Cum se simte diferit?

Ce se schimbă când pui distanță între tine și gând?

4. O variantă și mai jucăușă (opțional)

Poți încerca să cânti gândul, sau să-l spui cu o voce comică în minte, ca să slăbești puterea lui.

De reținut

Scopul defuziunii nu este să scapi de gânduri sau să le faci să dispară, ci să observi că ești mai mult decât conținutul minții tale - și că poți alege cum reacționezi, chiar și atunci când gândul e prezent.