Centraj Kredoj

Ĉiuj rigardas la mondon laŭ aparta maniero. Du homoj povas sperti la saman aferon sed tre malsame interpreti kio okazis.

Niaj **centraj kredoj** influas la manieron kiel ni interpretas niajn spertojn.

Ni povas konsideri centrajn kredojn kiel sunokulvitrojn. Ĉiuj havas apartajn “nuancojn”, kiuj kaŭzas, ke ili malsame vidas la mondon.

Multaj homoj havas centrajn kredojn, kiuj malhelpas ilin. Por komenci kontraŭi viajn malhelpajn centrajn kredojn, unue vi devas elmontri ilin al vi. Jen estas oftaj ekzemploj:

Mi ne estas aminda	Mi estas stulta	Mi estas enuiga
Mi ne estas sufiĉe bona	Mi estas malbela	Mi estas senvalora
Mi estas malbona homo	Mi ne estas normala	Mi estas malinda

Kio estas unu el viaj malhelpaj centraj kredoj? _____

Listigu tri indikaĵojn, kiuj kontraŭdiras tiun kredon:

1. _____

2. _____

3. _____

© 2015 Therapist Aid LLC