

Що ми можемо контролювати?

Неможливо не думати про рожевого слона, коли вам сказали про нього не думати. Те ж саме відбувається і з емоціями: якщо приставити людині дуло пістолета до голови і сказати, що вона буде вбита, як тільки почне відчувати страх, людина не зможе ані контролювати, ані зупинити цю емоцію.

Спробуй не думати про рожевого слона!



?



Спробуй не відчувати страх, маючи пістолет біля скроні!



Не можемо контролювати

Думки

Емоції

Поведінку інших людей

Світ навколо нас

Можемо контролювати

Фокус своєї уваги