

Якщо фокус уваги у минулому

Якщо більшість думок людини знаходиться у минулому, емоціями, які переживатиме ця людина, будуть провина, сором, образа та каяття.



Провина

«Я зробив щось не те/ не так».



Сором

«Зі мною щось не так»



Образа

«Я злюсь на тебе за те, що ти мені зробив щось погане, і жалію себе»



Каяття

«Я щось зробив, але волів би цього не робити/зробити щось інше»

Як ми могли помітити з попередньої вправи, за кожною неприємною емоцією стоїть негативне переконання про себе. Концентрація думок у минулому – це **намагання не приймати те, що там трапилось, тому що воно підтверджує негативні переконання про себе.**

Найбільш поширені негативні переконання про себе:

- Я поганий(а)
- Я невдаха
- Я недостатньо красивий(а)
- Я не заслуговую на те, щоб бути щасливим(ою)/коханим(ою)
- Я злий(а)
- Я слабак
- Я тупий(а)
- Я нічого не можу
- Я гірший(а) за усіх
- Це я в усьому винен(на)/Це все через мене
- Я ніколи не буду щасливим(ою)