

Розширення вікна толерантності

Найчастіше люди впевнені, що емоції виникають із зовнішніх обставин і скоріше емоції впливають на думки, аніж навпаки. Насправді саме думки та переконання, а не зовнішнє середовище та не дії інших людей породжують емоції.



- Керівник Миколи викликав його до себе і висловив своє невдоволення тим, що Микола пізно здав звіт.
- Микола подумав, що критика несправедлива, бо це його помічниця вчасно не підготувала звіт.
- Микола розлютився.



- Марина розглядала себе у дзеркалі.
- Вона подумала про те, що погладшала.
- Марина відчула себе пригнічено.



- Наталя відчувала біль у животі.
- Вона подумала, що це може бути рак шлунка.
- У Наталі стався напад паніки.

Емоції виникають через наші думки про події, а не через події самі по собі.

Схема реагування людини на будь-який подразник визначається наступним циклом:



Отже, думки запускають певні емоції, а емоції підштовхують нас робити певні дії.

Модель:

- на людину діють зовнішні обставини, які неможливо змінити – війна, втрата роботи, рідні у небезпеці;
- в голові у людини виникають думки - "Ми загинемо", "Я не приношу користі", "Я мало роблю", "Я нікчемний";