

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