

Перенесення фокусу уваги на себе

Поставтеся до себе як до піддослідного кролика і погляньте, як ви взаємодієте з оточуючими. Можна навчитися переносити фокус на себе, змінюючи лише формулювання питання — адресуючи його собі.

Питання, адресовані зовнішньому світу	Питання, адресовані собі
Чому я нервую?	Що я роблю, щоб заспокоїтись, і наскільки добре це у мене виходить?
Чому оточуючі мене не розуміють?	Яка моя роль у тому, що склалась ситуація, коли мене не розуміють?
Чому усі звалюють на мене свої справи?	Що з того, що я роблю за інших, вони можуть робити самі?
Чому у мене не складаються стосунки?	Якими я бачу свої стосунки і що мені потрібно зробити, щоб відповідати своєму образу?
Чому я повинна жити у світі, де йде війна?	Що я можу зробити, щоб почуватись комфортніше/спокійніше, незважаючи на обставини?