



بيان حقائق أشعر بالقلق إدارة الاهتمام

إنه يذبل الخوف. تصبح كرة صغيرة لا تجرؤ على مغادرة صندوقك كاثرين بانكول ، يوجين وأنا.

«أنا أصنع أفلامًا فظيعة»

«أنا أغرق في نفسي»

«أتوقع وأفسر وأضخم» هو نوع من شعار القلق.

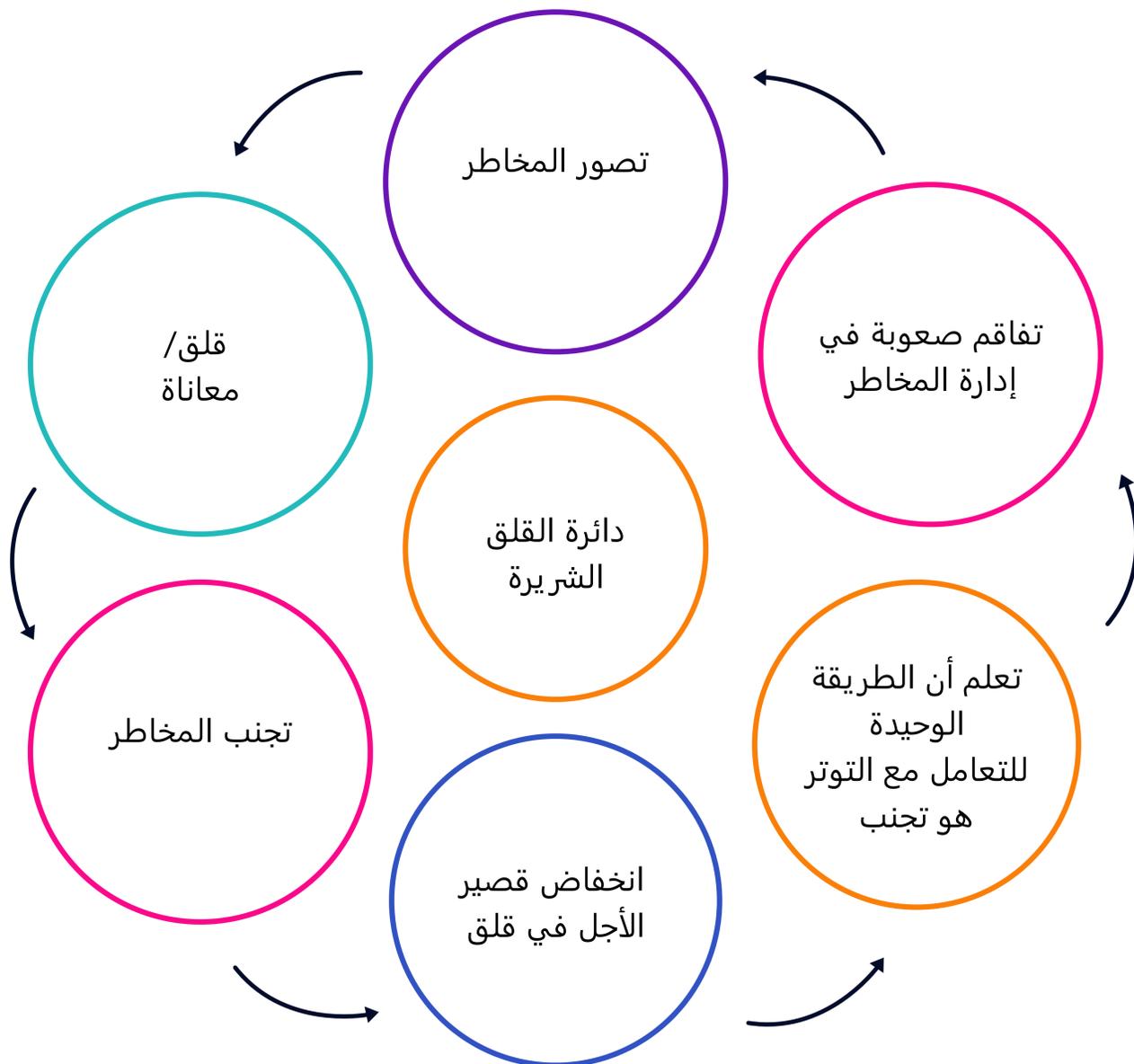
ومع ذلك، يجب أن تكون هذه القوة القصوى لخيالنا موضع يقظة بالنسبة لنا. والأسوأ هو كل ما يمكننا تخيله!

عندما تكون قلقًا ، لا يمكنك إلا أن "مسح" بيئتك للبحث عن ما يخيفنا ، لمعرفة ما إذا كنا آمنين أم لا. يبدو الأمر كما لو كان لدينا مرشح يدرك العالم في خطر أو وضع السلامة.

عندما نكون خائفين ، نكتشف احتمال وجود مشكلة قبل أي شخص آخر ، بحيث نميل إلى تخيل سيناريوهات كارثية نريد تجنبها.

تحدث هذه الظواهر تلقائيًا وهي خارجة عن سيطرتنا.

عندما نكون في شك ، نفضل أن ندق ناقوس الخطر: بدلا من أن نخاف بشكل خاطئ ، بدلا من الخوف بعد فوات الأوان. على المدى الطويل ، إنه مرهق ويجعل الحياة معقدة للغاية!



بيان حقائق أشعر بالقلق إدارة الاهتمام

للخروج من دائرة القلق المفرغة ، يمكنك أن تتعلم الخروج من المنطق العاطفي: ليس لأن قلبي ينبض بشدة أن هناك خطراً بالضرورة! هذا الميل إلى التفكير العاطفي موجود في الأطفال ولكن أيضاً في البالغين. إنه يؤدي إلى تفسير لا ينتقد أحاسيسه الخاصة جسدي كإشارات خطر صالحة: بطريقة ما ، نحن نفعل ثقة عمياء في خوفه. لأن المنبه بدأ ، نعتقد أن الخطر موجود حقاً. هذه مسألة تنبيه تم تحريرها!

عندما نتصور المخاطرة ، يمكننا أن نتعلم تحديد ما يقلقنا وهي بالفعل وسيلة لمواجهةها وحل المشكلة إذا كانت هناك مشكلة.

