

???Zašto lagati sebe

<"xml encoding="UTF-8?">

ŠEST LAŽI KOJIMA SE ZAVARAVAMO

.Voljela bih da mogu uraditi _____, ali ne mogu

Ne mogu" po pravilu znači "ne želim" i zapravo nam samo omogućava da se pretvaramo da" nije naša odgovornost što nešto ne želimo uraditi. Umjesto "ne mogu" trebali bismo makar reći "ne želim to" jer tako osjećamo da to možemo uraditi, kada odlučimo

Zaslužujem ovaj slatkiš... Trebaju mi te crne cipele...

Isto se odnosi i na haljinu, na jaknu, na mobilni telefon... Svrha ovih laži je da nam omoguće da se privremeno sakrijemo od naših stvarnih osjećanja. Problem se javlja kada se osjećanje ugodnosti istroši jer tada se moramo definitivno suočiti sami sa sobom. Umjesto da kažemo "treba mi" nešto, pokušajmo stvari nazvati pravim imenom i reći: "želim to". Tako ćete osjetiti .veliko rasterećenje i veću slobodu

postojam u pravu 100

Ovo je jedna od najštetnijih laži, poznata i kao temeljna pristrasnost – odnosno ideja da su svi drugi pristrasni sem nas samih. Ubjeđenje da sve znate najbolje sprečava vas da uopšte saslušate dokaze koji vam govore da niste u pravu. Tako postajete osoba s kojom se jako .teško družiti

Nemam snagu volje.

Svi mi imamo bar djelimično snagu volje, ali je ona ograničenog dosega. Na primjer, ne bismo trebali isti dan prestati pušiti, početi sa dijetom i spremati ispite jer će nas to istrošiti pa .nećemo postići ništa od toga

Nikad to neću preboljeti.

Netačno, pod uslovom da sami sebi dopustite da osjetite neke negativne emocije i da vjerujete prirodi. Sve emocije imaju ograničen vijek trajanja i kad-tad će se povući. Ako dozvolite sebi da

se izborite sa negativnim emocijama koje su vas 'slomile' za šest mjeseci ćete prevazići svoje .stanje. Ako ne uspijete, pomoć stručnjaka je sljedeće najbolje rješenje

Ja ne prosuđujem druge ljude.

Ne zavaravajte se, naravno da ih prosuđujete. Za manje od jedne sekunde svi mi donosimo sud o drugoj osobi. Po pravilu druge ljude prosuđujemo prema njihovoj toplini i stručnosti. Na primjer, prema ljudima koje doživljavamo kao kompetentne, ali hladne (bogataši), često osjećamo zavist i neprijateljstvo. Suština prosuđivanja je samo u tome da utvrdimo koliko se .uklapamo u komunikaciji sa drugim ljudima