

ZDROWE I NIEZDROWE POWINNOŚCI

PAMIĘTAJ:

- Zdarzenia występują tylko wtedy, gdy zostało spełnione to, co było konieczne , żeby wystąpiły
- Kiedy to, co jest konieczne, by zdarzenia wystąpiły, zostało spełnione, zdarzenia te muszą wystąpić i dlatego powinny wystąpić
- Kiedy zdarzenia nie występują, to znaczy, że nie zostało spełnione to, co było niezbędne, by wywołać zdarzenie

ZDROWE POJĘCIE POWINNOŚCI:

- Wszystko jest zawsze dokładnie tak, jak teraz powinno i musi być, nawet jeżeli ta sytuacja nie jest tym, czym chciałem dla siebie.
Ale nie jestem wszechmocny – dlatego też nie ma obiektywnego powodu, dla którego powinienem mieć to, czego chcę, tylko dlatego, że tego chcę
- Lepiej się skupić na tym, co mogę zmienić, by w przyszłości zaistniały warunki, by mogły spełnić się pożądane dla mnie zdarzenia

NIEZDROWE POWINNOŚCI

- Odnoszą się do tego, co **nie jest** teraz rzeczywistością
- Są tylko opinią danej osoby, że to, co jest dobre dla niej, powinno być dobre dla wszystkich
- Są magiczne, życzeniowe
- Prowadzą do złości z powodu faktu, że pewna osoba nie zrobiła tego, co było konieczne, by danej osobie dać to, czego ta chciała
- Stwarzają zamęt, który może przeszkodzić szybkiemu zrobieniu rzeczy potrzebnych do tego, byśmy osiągnęli jak najszybciej to, czego chcemy

ZDROWE POWINNOŚCI

- Odnoszą się do tego, co **jest** teraz rzeczywistością
- Opierają się na faktach; uznają, że to, co jest dobre dla danej osoby, jest często złe dla innych
- Są oparte na faktach
- Prowadzą do spokojnego korygującego działania po tym, jak pewna osoba nie zrobiła tego, co było konieczne, by danej osobie dać to, czego ta chciała
- Stwarzają podstawę do rozwiązywania problemu, co pozwala nam robić to, co jest potrzebne, byśmy jak najszybciej osiągnęli to, czego chcemy

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania”, którą można zamówić przez internet pod adresem: www.paluki.tygodnik.pl/rtz. Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.