



Myśl Karola jest prawdziwa



Myśl Karola nie mówi nam o krześle, tylko o przekonaniach Karola



To, co widzimy na trzecim obrazku, to już jest fakt

FAKT I PRAWDA

Mylenie **prawdy** z **faktami** jest częstą przyczyną klinicznego bólu emocjonalnego. Poprzez stosowanie **prawdy** i **faktu** w użyteczny, przedstawiony tutaj sposób, możemy poprawić swoją samokontrolę, emocjonalne samopoczucie i związki z innymi ludźmi. Pojęcia **prawdy** i **faktu** muszą odnosić się do jakiegoś spostrzeżenia. Spójrzmy na rysunki obok – Karol zobaczył puszkę farby na półce.

Prawda (patrz pierwszy rysunek) jest to jakakolwiek idea lub myśl, w którą dana osoba wierzy – jest o jej słuszności przekonana. Wiara w jakąś myśl czyni ją prawdą dla osoby wierzącej. Osobiste przekonania lub prawdy wywołują u danej osoby nadzieje, lęki, sympatie, antypatie i oczekiwania. Prawdy często miewają niewiele (lub nic) wspólnego z faktami.

Wypowiadając **osobiste prawdy** (patrz drugi rysunek) należy używać odpowiednich słów, jak: „W moim przekonaniu...”, a **nie** powszechnych zwrotów typu: „To jest...”

Fakty (patrz trzeci rysunek) są częścią rzeczywistego świata, niezależnego od naszych myśli czy przekonań. **Fakty** istnieją niezależnie od tego czy o nich wiemy, akceptujemy je, jesteśmy do nich przekonani lub je lubimy, czy nie. Ilustracja przedstawia, co się zwykle dzieje, kiedy ludzie działają, opierając się na prawdzie, która pozostaje w konflikcie z faktem.

Będziesz się lepiej emocjonalnie czuł i więcej w życiu osiągniesz, kiedy twoje **osobiste prawdy** będą oparte na **oczywistych faktach**.