

Ändern Sie Ihre irrationalen "Selbstgespräche" in ein einfaches, aber effektives kognitives Heilmittel. Die Behandlungsmethode besteht aus einer kognitiven Umstrukturierung und ist einfach zu verstehen. Grundsätzlich muss eine Person ihre zerstörerischen "Selbstgespräche" identifizieren und dann Beweise fordern für ihre Behauptungen und damit zeigen, dass sie nicht „einfach so“ richtig sind. Beim nächsten Mal, wenn Ihr *Sub* eine schädliche Bemerkung zu Ihnen macht, wenn Sie sich in einem öffentlichen Szenario befinden, haben Sie Munition, um es dort und dann zu vernichten.

Die Stadt ist eine öffentliche Heilanstalt.

Sie heilt uns von dem Bedürfnis nicht allein sein zu wollen.

Sie heilt uns davon, uns nach etwas zu sehnen, das uns nicht zusteht, das es sowieso eigentlich nicht gibt, eigener singulärer Raum, eine eigene Sphäre.

*Urban Healing. Urban Enlightenment.*

Lassen Sie uns über dieses Beispiel nachdenken: Im Allgemeinen sagen Sie oft zu sich selbst: "Jeder kann sehen, ich bin, der ich bin" Unnötig zu sagen, das das erheblichen Schaden anrichtet, es hält uns davon ab zu entspannen und der zu sein, der wir sind, und in Wirklichkeit ist es einfach nicht gültig. Der Mensch hat sich um sein persönliches Geschäft zu kümmern. Dies ist der Beweis dafür, dass wir irrationale „Selbstgespräche“ herausfordern, sonst nichts.

Ist das etwas, das Sie zu sich selbst sagen? Versuchen Sie es auszutauschen mit:

"Niemand kümmert sich um das, was ich tue!" Immer, wenn Ihre inneren Gedanken heiß laufen, wird Ihr "Self-Talk" unglaublich stark für nur eine Erklärung, er klebt fest. Denken Sie darüber nach, hören Sie auf ein großes Lied im Radio, das Sie fühlen, das Sie unglaublich glücklich macht. Für mehrere Stunden, nachdem Sie es gehört haben, singen Sie es immer noch, um die Melodie in den Kopf zu stecken.

Zum Beispiel, vielleicht haben Sie oft zu sich selbst gesagt: "Jeder ist sich bewusst, ich bin nicht" Das nächste Mal, wenn Sie sich öffentlich geben, seien Sie absichtlich ferne.

Undeutlich nach links und rechts schauen. Beobachten Sie, wie viele Menschen sie bemerken und nur dort stehen. Es gibt keine, das ist der Beweis!

So haben Sie den Beweis, jetzt ist es Zeit, den öffentlichen Ruheraum als Umgebung zu verwenden. Das nächste Mal, wenn Ihr emotionaler Zustand hoch gepumpt wird, sagen Sie sich, dass es etwas Gutes und gültig ist, sie gehen, um zu bleiben, im Gegensatz zu etwas, das nur da ist, um zu verschwinden.

Die Stadt ist eine öffentliche Heilanstalt.

Sie heilt uns von dem Bedürfnis nicht allein sein zu wollen.

Sie heilt uns davon, uns nach etwas zu sehnen, das uns nicht zusteht, das es sowieso eigentlich nicht gibt, ein eigener singulärer Raum, eine eigene Sphäre.

*Urban Healing. Urban Enlightenment.*

Auf der Suche nach dieser öffentlichen Heilung? Oder Heilung von dem Bedürfnis nach Menschen in der Stadt? Wenn du das willst, wirst du Dir der heißen Zeit sehr bewusst, die es auf deine emotionalen und psychologischen Zustände des Geistes abgesehen hat. Du kannst in der Öffentlichkeit sein, geh über deine Routine, plötzlich bemerkst du das Bedürfnis allein zu sein. Innerhalb nur wenigen Sekunden, das "Alltags Du" verwandelt sich zu einem Nervendurcheinander. An diesem Punkt bin ich mir sicher, dass du dir dieser schnellen Änderung Deines emotionalen und psychologischen Zustandes des Geistes unglaublich bewusst bist.

Obwohl, haben Sie aufgehört, innegehalten und ausgewertet, was Sie selbst sagen bei diesen (hoch-emotionalen) Anlässen? Hat nicht jeder Mensch ein Recht auf Diskretion? Auf ein allein einziges Erleben? Was ich unter Bezugnahme auf Ihre eigenen „Selbstgespräche“ meine, ist dass wir da alle dasselbe empfinden. Und es ist unglaublich beeindruckend, wenn richtig, ungeheuer destruktiv, wie unsachgemäß das verwendet, angewendet wird.

Ändern Sie Ihre irrationalen "Selbstgespräche" in ein einfaches, aber effektives kognitives Heilmittel. Die Behandlungsmethode ist eine kognitive Umstrukturierung und ist einfach zu verstehen. Grundsätzlich muss eine Person ihre zerstörerischen "Selbstgespräche" identifizieren und dann Beweise fordern für ihre Behauptungen und damit zeigen, sie sind einfach nicht richtig. Beim nächsten Mal, wenn Ihr *Sub* eine schädliche Bemerkung zu Ihnen macht, wenn Sie sich in einem öffentlichen Szenario befinden, haben Sie Munition, um es dort und dann zu vernichten.

Get into the machine!  
Let yourself go.  
Be what you have to be.

it.