

## 更新我心 - 健心篇「自由飛翔」

13/10/2023

心思：留意內在扭曲和偏差的信念

你有沒有...

- 經常「唔順眼」
- 容易下判斷
- 經常覺得不及別人或別人不及我
- 經常感到擔心/焦慮

你有沒有以下的扭曲或偏差思想？

- 非黑即白：

1. 你唔係我個朋友就係我的敵人
2. 你對我講嘅嘢無反應，即係唔再愛我啦
3. 大家都識嘅嘢我唔識，即係證明我好蠢

- 妄下判斷：

1. 老公收埋個手提電話鬼鬼鼠鼠一定係有外遇
2. 考試題目咁淺都唔合格一定係懶
3. 我個仔返屋企都唔叫我，他目中無人，對我唔尊重

- 災難化

1. 唉！阿仔小一考唔到呢間學校，以後前途冇希望！
2. 如果入唔到大學，呢一世就有前途
3. 呢次死喇！阿女去街咁夜都唔返屋企，打電話俾佢又冇人聽，佢一定發生意外！....

- 牢固的思想

1. 寧人負我莫我負人
2. 男人大丈夫流血不流淚
3. 律己以嚴，待人以寬

**覺察，會帶來更多選擇、更多可能性！**