

## 更新我心 - 健心篇「自由飛翔」

5/10/2024

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：不是這，就是那，沒有第三個可能

1. 佢同其他人打招呼，但冇同我打招呼，即係我唔夠人好／唔夠人重要囉！
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：沒有事實根據，卻深信的推斷

1. 老公收埋個手提電話鬼鬼鼠鼠 ... 我擔心佢係有外遇。
2. 考試唔合格，梗係掛住打機、冇讀書啦！
3. 我個仔返屋企都唔叫我，他目中無人，都唔識尊重人！

- 災難化：極致的、負面的、深信的

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！治安咁差，如果佢發生意外就大件事！以後點算，點見人呢 ...

- 牢固的思想：應該／一定要／必須

1. 自己做到嘅事應該自己做，唔應該成日搵人幫。
2. 做後輩的，入屋就一定要叫人；食飯時，要等長輩夾咗餸，後輩先好動筷子。
3. 應該要有公德心，搭車嘅時候唔應該大聲講說話。

**多覺察，才會帶來更多選擇、更多可能性！**