

تحدي الأفكار (ABCDE)

كيف تتحدى الأفكار في خمسة خطوات:

1. لاحظ (Attention) !

لاحظ ما يقوله عقلك.

2. صدّق (Believe)؟

ليس عليك أن تصدق كل ما تعتقده!

3. تحدى (Challenge)

اختبر أفكارك. انظر للأمر من منظور مختلف. ما هو الدليل على حقيقة الفكرة؟ هل هذه الأفكار حقيقة أم رأي؟ ما هي الصورة الأكبر – كيف هو المنظر من المروحية؟ ما هي الطريقة الأخرى للنظر إلى هذا الأمر؟ ما الذي قد يقوله شخص آخر عن هذا الأمر؟

4. أسقط (Discount)

دع الأفكار غير المفيدة تذهب.

5. استكشف الخيارات (Explore options)

اختر أفضل استجابة. ماذا علي أن أفعل الآن؟ افعل ذلك بانتباه.