

" يجب ان نتعاملني اني بشكل جيد "

له (4) ما الافكار التي تثبت ان هذه الفكرة صحيحة؟
له (1) ما الامانة التي تسببها هذه الفكرة

- (1) كثير من اطراف ترفع صوتها علي
- (2) تتعمد استفساري
- (3) لا تعطى كلادي آهية
- (4) لا تقم عندما اعدت
- (5) لا تعطى قهوة لطالباتي
- (1) اشعر بالفضيق اخلد لوقت
- (2) امشيت امامه بيني وبين اخوتي
- (3) دأغا بيننا جدال
- (4) اجذبها كثيرا

الفكرة

" انا خاضه من ابي لانها لا تحرم مني "

ما هي الأدلة؟

جميع النقاط المذكورة في الأعلى دليل (1)؛ كثير من اطراف ترفع صوتها علي ما هي لقناعات المرتبطة بهذه الفكرة؟!

- (1) الام يجب ان تتعامل بنتها كصديقه اذا كبرت
- (2) الاحترام واجب بين كل الاطراف في لعلاقة
- (3) الصوت العالي هو عدم الاحترام

* اكل بقية الأدلة وضع القنوات المرتبطة فيها

* الآن مع كل قناة طبق عليها الاسئلة الاربعة ولانفكارات

هل هذا صحيح؟ نعم

1- هل انت واثق تماما انه صحيح؟ نعم

2- كيف تكون ردة فعله عندما تتملك بهذه الفكرة؟

اشعر بالاشم ، لا كما لبت صديقه واجر بفضيل

3- هل تكون صدق دون تلك الفكرة؟ يعني "ليس مهم ان تكون صديقه"

آلتي راحة و قبول الكبر و ابداء بالتركيز على امور اخرى

في حياتي

* الانفكارات

- (1) البنت يجب ان تتعامل انها كصديقه
- (2) لا يجب ان تكون الام صديقه
- (3) انما يجب ان اعامل نفسي كصديقه