

ШУМЪТ В ГЛАВАТА МИ

“ Понякога в главата ни става толкова шумно, че започваме да чуваме страховете си по-силно от реалността. ”



1 Какви мисли се въртят най-шумно в главата ми?

2 Кои неща правят шума по-силен?

- сравняване с другите
- социални мрежи
- страх какво мислят хората
- твърде много мисли
- самота
- напрежение
- друго: _____



3 Какво ме успокоява? Дори да е малко.

4 Кои мисли звучат като страх... а не като истина?

Това е страх	Истината е...
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

5 Какво бих искал мозъкът ми да чуе вместо това?



“ Не всяка шумна мисъл казва истината. ”