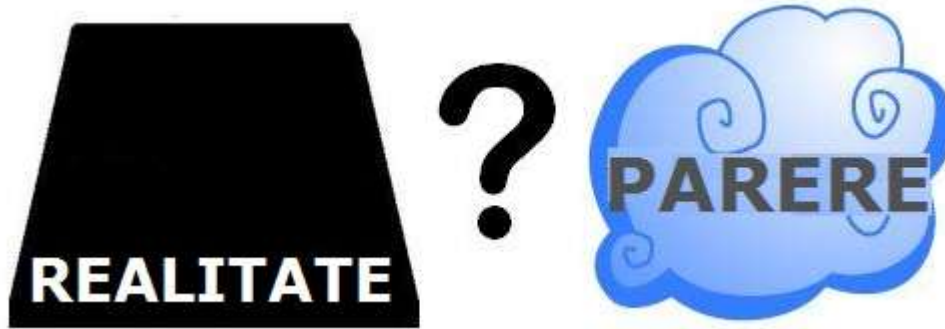


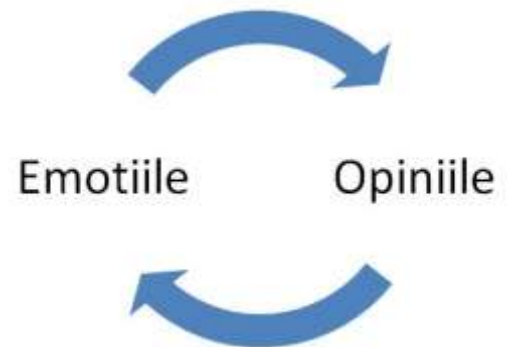
# REALITATE sau PARERE?



In perioadele de stress noi putem fi afectati de emotii puternice. Emotiile noastre puternice intaresc opiniile pe care le avem, care la randul lor, intensifica emotiile noastre si genereaza un raspuns puternic. Aceasta poate duce la actiuni impulsive, care pe termen lung au consecinte nedorite ceea ce mentine un cerc vicios.

Daca avem un raspuns emotional puternic sau nepotrivit la ceva, poate fi util sa ne intrebam daca este

## **REALITATE sau PARERE**



### **REALITATE (fapt)**

- Dovezi care sa sustina adevarul
- Necontestat
- Conduc de ganduri rationale (minte)

### **OPINIE**

- Bazat pe o credinta sau pe viziunea proprie
- Diferente date de cunostintele individuale, experienta, cultura, credintele etc.
- Conduc de si intarita de emotii (inima)

Indivizii pot avea multe opinii variate despre acelasi eveniment sau situatie. Daca cineva pe care il cunoastem trece pe langa noi fara sa ne salute, noi putem sa gandim, "intentionat m-a ignorat". "Ea este ingamfata si nepoliticoasa" "Ei nu vor sa vorbeasca cu mine pentru ca nu ma plac" si asa mai departe.

Aceasta ne poate face sa fim suparati si sa reactionam intr-un mod nepotrivit.

Singura realitate este ca acea persoana a trecut pe langa noi; orice altceva sunt opinii, interpretarile noastre personale despre eveniment. Realitatea poate sa fie ca ei nu ne-au vazut.

Realizand ca multe ganduri sunt mai mult opinii decat fapte, ne face sa fim mai putin stresati de ele, si mai apti de a lua decizii calme si intelepte cu privire la cea mai buna actiune pe care o putem face.

- Daca este un fapt real , atunci putem face alege ce sa facem sau ce sa nu facem.
- Daca este o parere, putem recunoaste ca opinia noastra este bazata pe emotie.
- Putem apoi sa privim asupra faptelor- ce stim despre situatie.

Cand observi ca incepi sa fii condus de emotii, intreaba-te: Reactionez la o

## **REALITATE sau o PARERE?**