

المنطق الإدراكي

لماذا اليقظة الكاملة؟



• ضع في اعتبارك أكثر الضغوط التي مررت بها أو من المحتمل أن تتعرض لها. هل هذا الوقت في الماضي؟ هل ربما في المستقبل؟

• قبـيـ الوقت الحالـيـ، فيـ هـذـهـ اللـحظـةـ بـالـذـاتـ، هلـ أـنـتـ فـيـ الـوـضـعـ الـأـكـثـرـ مـعـانـاةـ أـوـ مـنـ الـمـحـتمـلـ أـنـ تـكـونـ عـلـيـهـ؟

• إذا لم يكن الأمر كذلك، فربما يكون هذا سبباً جيداً لتعلم الانتباه لنتيجـيـهـ اـنـتـبـاهـاـ إـلـىـ هـذـهـ اللـحظـةـ بـالـذـاتـ.