

Γεγονός ή άποψη;

Πολλές φορές μέσα στην καθημερινότητά μας, αποφασίζουμε τις ενέργειές μας ή αφηνόμαστε στο συναίσθημα βάσει απόψεων και όχι γεγονότων. Το νομίζω αποκτά μία διάσταση πραγματικότητας, η οποία καθορίζει τη συμπεριφορά μας και την ψυχική μας κατάσταση. Το ακόλουθο φύλλο εργασίας βοηθά στη συνειδητοποίηση της διαφοράς μεταξύ των πραγματικών γεγονότων και των απόψεων, οι οποίες πολλές φορές στηρίζονται σε κυρίαρχα συναισθήματα, όπως είναι ο φόβος της απόρριψης, ο φόβος της αποτυχίας, η ανάγκη επιβεβαίωσης κ.ά. Ένα γεγονός προϋποθέτει την ύπαρξη ρεαλιστικής βάσης, η οποία δύναται να πιστοποιηθεί και από άλλους ανθρώπους. Ο στόχος της άσκησης είναι να συνειδητοποιήσει κανείς, ότι κάποιες σκέψεις του μπορεί να είναι συναισθηματικά φορτισμένες και να επηρεάζουν τη ζωή του, χωρίς να αποτελούν όμως γεγονότα.

Βάλτε ένα ✓ στη αντίστοιχη στήλη αν θεωρείτε ότι η φράση που διαβάζετε παρακάτω αποτελεί γεγονός ή άποψη. Μην ξεχνάτε ότι το γεγονός **αποδεικνύεται**, ενώ η άποψη είναι απλά μία πεποίθηση.

Γεγονός	Άποψη
Έχω παραπάνω κιλά από το κανονικό.	
Είμαι κακός άνθρωπος.	
Η μύτη μου είναι πολύ μεγάλη.	
Δεν πήρα δώρο στον φίλο μου, όταν παντρεύτηκε.	
Θα πεθάνω νέος.	
Δεν θα μπορώ να συντηρώ ποτέ τον εαυτό μου.	
Κανείς δεν θα με αγαπήσει.	
Δεν έχω αυτοπεποίθηση.	
Απέτυχα στις εξετάσεις.	
Είμαι αποτυχημένος.	
Ο σύντροφός μου, μου φέρεται άσχημα.	
Δεν έχω φίλους.	
Με απέλυσαν από τη δουλειά.	
Κάνω υπερβολικές καταχρήσεις.	
Είμαι δυστυχισμένος.	