

GONDOLATOLVASÁS



„Ezt magától is tudnia kéne...”

„Most biztosan azt gondolja rólam, hogy...”



Amikor ez kétfajta automatikus gondolat-típus jön be a tudatunkba, **GONDOLATOLVASÁSRÓL** beszélünk.



Kétfajta gondolatolvasás van tehát:

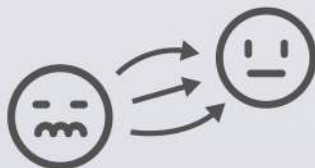
1.

Azt hisszük, tudjuk mit gondol a másik



2.

Azt hisszük, hogy a másiknak tudnia kell, hogy mit gondolunk (vagy érzünk) mi



Ez azonban nincs így, még akkor sem,
ha ezer éve ismerjük a másikat!

„Mikor jegyzi már
meg, hogy nem
szeretem a
tortát?”



**Mindezek miatt a gondolatolvasás számos félre-
értéshez, és indokolatlan rossz érzéshez vezethet.**

1. Mit tegyünk?

Kommunikáljuk az
igényeinket, ne várjuk
meg, hogy a másik
kitalálja



**Pl. „Ugye emlékszel,
nem szeretem a tortát...”**

2.

Ha azon kapjuk magunkat,
hogy azon gondolkodunk,
hogy mit gondolhat most
a másik, kérdezzük meg:



**Pl. „Mégkérdezhetem,
hogy most mit gondolsz
erről a helyzetről”?**

TOVÁBBI PÉLDÁK:

Gondolatolvasás

„Biztosan azt szeretné, hogy menjek vele...”

„Most biztosan haragszik rám...”

„Tudnia kéne, hogy utálok ezt a haverját!”

„Mindenki tudja, hogy oda nem lehet hívatlanul beállítani!”

„Hálásnak kéne lennie, mert kijegyzeteltem neki a tankönyvből két fejezetet”

„Most biztosan azt gondolja, tiszta hülye vagyok...”

Lehetséges válaszom rá

Mit szeretnél most, mit tegyek?

Megkérdezhetem, mit érzel most?

Nem szeretem ezt a haverodat, és nem szívesen találkozom vele.

Biztosan tudod te is, hogy nem lehet oda hívatlanul beállítani.

Kijegyzeteltem neked két fejezetet. Mit szólsz?

Megkérdezhetem, mit gondolsz erről...?

TEHÁT:



**NE VÁRJUK EL A
GONDOLATOLVASÁST,
HANEM KÖZÖLJÜK,
AMIT SZERETNÉNK!**

**NE PRÓBÁLJUK KITALÁLNI
MÁSOK GONDOLATAIT,
HANEM KÉRDEZZÜNK!**



**MINDKETTŐTŐL SOKKAL
MAGABIZTOSABBNAK
LÁTSZUNK MAJD!!!**

