

如何改變你的念頭

我們都知道，改變心念模式會是個很大的挑戰。多年來我們一直秉持著某種想法，如今想改變這種長久以來的思考模式，就必須賦予極大的專注力。除此之外，我們還需要多做練習。下面我們設計了一些簡單的習題，方便你掌握自己錯誤的思考模式。希望這些題目能讓你發現負面思考與強迫行為之間的關連性，然後再讓自己適應正面思考方式以取代舊習。只要經常練習，就會習慣成自然了。

情境

負面行為

負面內心思考

取代負面思考的正面思考模式

情境

負面行為

負面內心思考

取代負面思考的正面思考模式

情境

負面行為

負面內心思考