

Osservare non è pensare

Per allenarti a distinguere fra osservazioni e giudizi, valutazioni, interpretazioni, opinioni, ecc..

- Segna con una x il numero delle frasi che rappresentano un'osservazione (e non un giudizio, opinione):
1. Al mio vicino non sto per niente simpatico
 2. Ieri ho incontrato il mio vicino e non mi ha salutato
 3. Sono troppo grasso
 4. Oggi è una brutta giornata
 5. Peso 98 kg
 6. Un paio di volte a settimana mi capita di piangere
 7. I miei genitori non si fidano di me
 8. Durante la riunione ieri non ho fatto domande
 9. Quel cane è veramente aggressivo
 10. Il soffitto della mia stanza è alto 3,5 m
 11. Chi abita nelle grandi città non è disponibile ad aiutare
 12. Mio marito non mi ama
 13. Quando ho sentito il cane abbaiare, il mio cuore ha iniziato a battere più forte
 14. Questo soffitto è altissimo
 15. Mi sono tagliata i capelli e mio marito non se n'è accorto
 16. Mio marito non mi ha detto niente sul mio nuovo taglio di capelli
 17. Oggi il sole non si vede a causa delle nuvole
 18. Ho fatto schifo alla riunione di ieri
 19. Quando ho chiesto indicazioni in quella città, nessuno mi ha risposto
 20. Il mio capo è perfido
 21. Sono una persona debole
 22. Il mio capo non mi stima
 23. I miei genitori mi dicono più volte di stare attenta quando guido
 24. Il mio capo non mi dice che apprezza il mio lavoro

Le osservazioni sono: 2, 5, 6, 8, 10, 13, 16, 17, 19, 23, 24

- Ora cerca il numero di pensieri (giudizi, opinioni) che ti capita di avere qualche volta con la convinzione che siano veri, come se fosse una fedele osservazione della realtà.

Cosa hai notato? Ti capita spesso di confondere i tuoi pensieri con l'osservazione della realtà?