

PROMJENOM AUTOMATSKIH MISLI DO REDUCIRANJA ANKSIOZNOSTI

Vrijeme u kojem živimo obilježavaju specifične okolnosti koje nam nisu poznate i na koje minimalno možemo utjecati. S obzirom na takve nesigurnosti, manjak relevantnih informacija te nepovjerenje koje vlada, događaju nam se specifična psihološka stanja. Trenutno je anksioznost jedno od vodećih stanja psihičkog disbalansa. Na anksioznost možemo djelovati na više načina. U ovom predavanju govoriti ćemo više o osvještavanju automatskih iskrivljenih misli te učenju novog načina razmišljanja.