الطالا فضل العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الممارسة الحقيقية أو المجازفة في العرض المفيد كطريقة يمكن الاستعانة بها للشعور بتحسن وللتحسن في الواقع ، جربتها بنجاح نفسي في سن ال 19 قبل أن أفكر حتي بان اصبح معالج نفسي ؛ إن أجبرت نفسك على تغيير سلوكك ، يمكنك أحيانا تغير مشاعرك بسرعة وفعالية . يمكنك تغيير جزء من فلسفتك الأساسية بشكل معمق . وجدت عدة مجموعات دينية وروحبة أن ذلك ينجح ، وبالتالي تقول تعاليم المجموعة الزئية البوذية ، عندما تلتقي بوذا على الطريق ، أقتلها " يدعك هذا الاتجاه التناقضي ترى أنه لا أحد يمكن أن يساعدك إلا أنت كما أن لهذا التكريس الغافل المرشد روحي أو مذهب ديني حدودا عظيمة . عليك أن تجازف بنفسك من أجل تغيير الذات تكمن المشكلة في بعض أكثر الطرف السلوكية شهرة لتغير الذات في أنها ملهية و غالي ما تكون ممتعة بحد ذاتها ولكنها قد لا تساعدك على تغير وجهة نظرك حيال اضطراب الذات .

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي