



Cuprins

Introducere	7
1. Ce sunt concepțiile eronate?	10
2. Ne dorim cu adevărat să fim fericiți?	26
3. Concepții eronate în discuțiile cu sine	36
4. Concepții eronate în depresie	48
5. Concepțiile eronate și mânia	62
6. Concepții eronate în anxietate	84
7. Concepții eronate despre lipsa autocontrolului	104
8. Concepțiile eronate și ura de sine	136

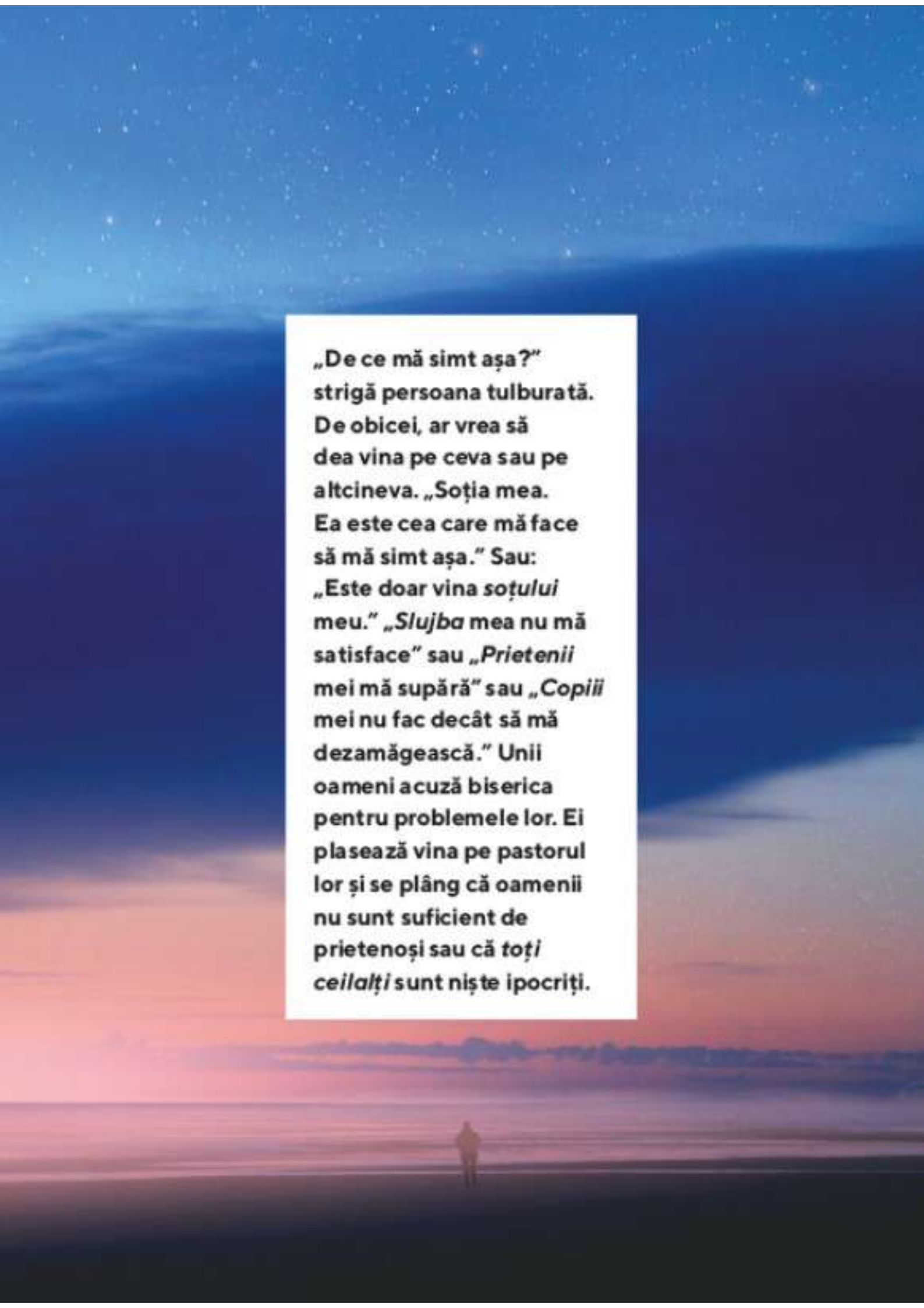


9. Concepțiile eronate și frica de schimbare.....	154
10. Concepții eronate despre risc	170
11. Concepții eronate în relațiile cu ceilalți	188
12. Concepții eronate despre a fi indispensabil.....	204
13. Alte concepții eronate care-ți garantează nefericirea	216
14. Ce trebuie să fac ca să fiu nefericit?	234
Ghid de studiu.....	248

Spune-*[ți]* ADEVĂRUL!

Ce sunt concepțiile eronate?

1



„De ce mă simt așa?”
strigă persoana tulburată.
De obicei, ar vrea să
dea vina pe ceva sau pe
altcineva. „Soția mea.
Ea este cea care mă face
să mă simt așa.” Sau:
„Este doar vina soțului
meu.” „Slujba mea nu mă
satisface” sau „Prietenii
mei mă supără” sau „Copiii
mei nu fac decât să mă
dezamăgească.” Unii
oameni acuză biserica
pentru problemele lor. Ei
plasează vina pe pastorul
lor și se plâng că oamenii
nu sunt suficient de
prietenoși sau că *toți*
ceilalți sunt niște ipocriți.

El a explicat acest lucru. „Într-o zi, în timp ce mă zvârcoleam în dureri, am acordat atenție cuvintelor pe care mi le spuseseam, lucruri de felul: «Oh, care e scopul meu? Sunt singur. Nimeni nu mă iubește, nimănui nu-i pasă de mine. Nimeni nu vrea să aibă de-a face cu mine. Sunt respins și inutil.» Deodată, am fost șocat. M-am gândit: «Ce fel de cuvinte îmi spun eu mie?»”

Jerry și-a pus la îndoială felul în care își vorbea sieși. A recunoscut că ceea ce își spunea era radical greșit și și-a dat seama că depresia sa nu era cauzată de divorțul său iminent, ci *de ceea ce își spunea cu privire la acesta*.

Drept urmare, a început să schimbe afirmațiile pe care și le spunea. Acest lucru a necesitat o muncă grea și multă determinare din partea lui. Nu a fost ușor la început, dar, pentru că a refuzat să fie păcălit de minciunile pe care și le spunea și care-l distrugau, s-a învățat să mărturisească adevărul.

ÎN LOC DE:

ȘI-ASPUS:

Sunt un om ratat. Nu sunt bun de nimic.

Căsătoria a eșuat, dar sunt nespus de iubit de Dumnezeu. De aceea sunt important.

Sunt atât de singur și de nenorocit.

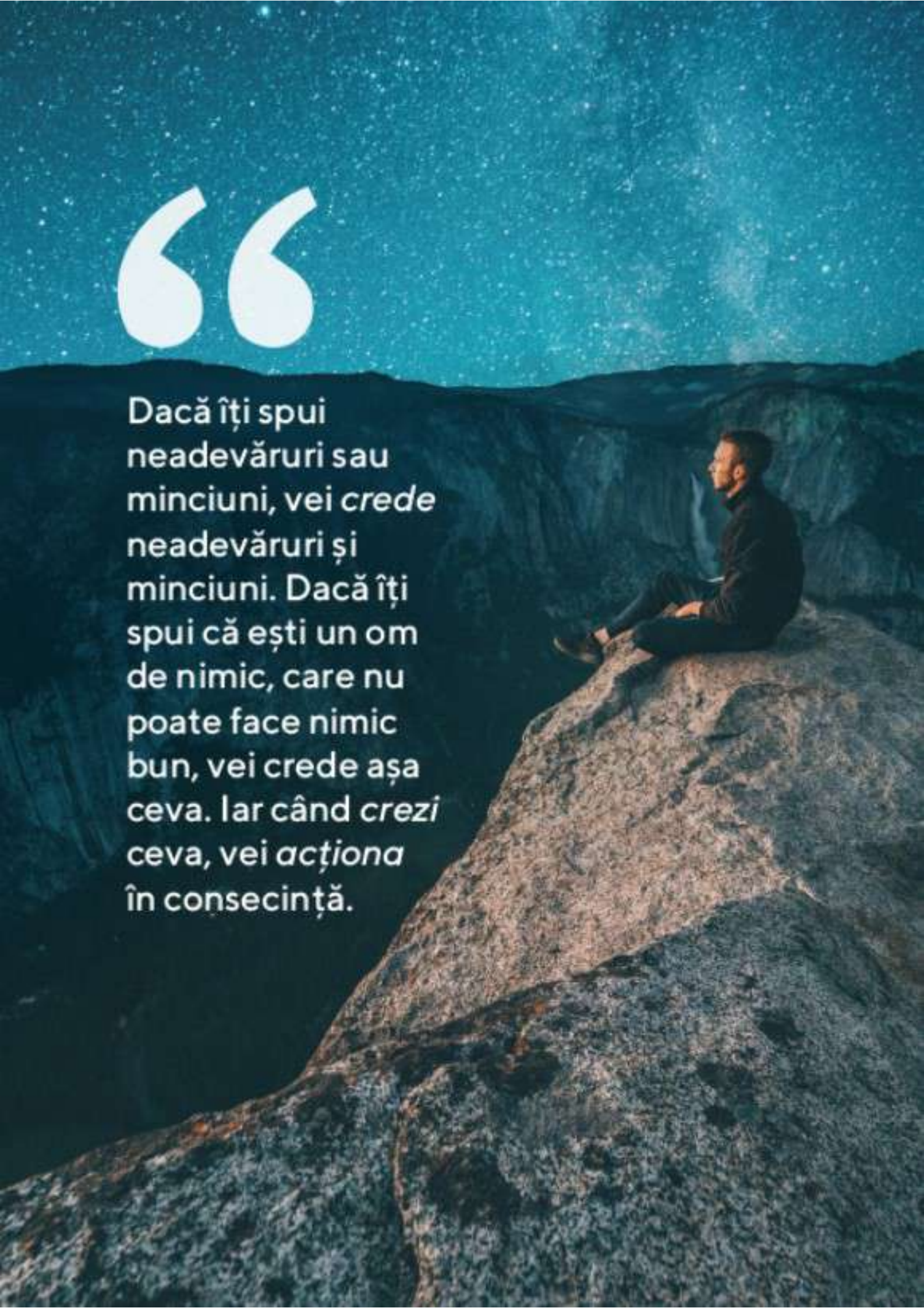
Sunt singur, dar nu sunt nefericit din această cauză.

Sunt despărțit de familia mea și nu mai există nicio bucurie pentru mine.

Sunt despărțit de familia mea și asta mă doare. Dar pot supraviețui chiar dacă sunt rănit.

De asemenea, a renunțat complet la alcool. El s-a luptat cu afirmațiile toxice pe care obișnuia să și le spună. „Doar pentru că sunt singur, nu înseamnă că trebuie să fiu nefericit!” a zis el. Și-a spus *adevărul* și a făcut din situația sa o oportunitate de a sărbători și de a se bucura de prezența Domnului Isus Hristos în viața sa.

Circumstanțele în care se afla nu s-au schimbat, dar s-a schimbat ceea ce *își spunea* despre ele. Și-a dat seama că și-a spus nespus de multe minciuni, venite chiar de la Diavol.

A man is sitting on the edge of a dark, jagged rock formation. He is looking out over a vast, dark landscape under a deep blue night sky filled with stars. The scene is contemplative and serene.

“

Dacă îți spui
neadevăruri sau
minciuni, vei *crede*
neadevăruri și
minciuni. Dacă îți
spui că ești un om
de nimic, care nu
poate face nimic
bun, vei crede așa
ceva. Iar când *crezi*
ceva, vei *acționa*
în consecință.

Spune-**[ți]** ADEVĂRUL!

Pune în practică ce ai citit

Bazat pe bestseller-ul *Spune-ți adevărul!* (Telling Yourself the Truth), acest ghid de lucru autonom oferă instrumentele de care ai nevoie ca să fii liber de tirania dificultăților emoționale. Prin autoevaluare, exerciții de dezvoltare și prin ucenicie spirituală, vei putea identifica propriile concepții eronate și le vei putea înlocui cu adevărul, rezultatul fiind o viață cu adevărat fericită.

William Backus este fondatorul Centrului Creștin pentru Servicii Psihologice (Center for Christian Psychological Services), psiholog consultant autorizat și slujitor al Evangheliei. Dr. Backus a făcut studii prin care a urmărit evoluția clienților săi și a constatat o rată de îmbunătățire de 95%, comparativ cu rata de 67% în cazul folosirii altor metode terapeutice. El a considerat că diferența este dată de adevărul lui Dumnezeu, așa cum este descoperit în Cuvântul Său. Dr. Backus a murit în iunie 2005.

Marie Chapian, PhD a predat timp de 20 de ani și a scris peste 30 de cărți care să-i inspire și să-i încurajeze pe creștini în umblarea lor cu Dumnezeu, cărți traduse în 15 limbi (inclusiv chineză și arabă). Scrierile ei creștine au câștigat, printre altele, premiul *Medalionul de aur* (Gold Medallion) și premiul *Cartea de căpătâi a anului* (Cornerstone Book of the Year). A scris devoționalul *O inimă pentru Dumnezeu* (A heart for God) și cartea *Liber să slăbești* (Free to be Thin). Are un doctorat în consiliere și un master despre scrierea creativă. Are apariții radio și TV și călătorește în diverse locuri ale lumii ca să susțină conferințe. O poți vizita pe website-ul www.mariechapien.com.

evs
editura viață și sănătate

