

I nostri Pensieri sono sempre reali?



Il pensiero è così potente che può farti immaginare mostri nascosti sotto il letto la notte e farti provare sensazioni spaventose che senti realmente. Il mostro non è reale, è creato dal nostro stesso pensiero, dalla nostra immaginazione che corre selvaggia. Una volta compreso questo, anche se non possiamo fermare i pensieri sui mostri, siamo al sicuro.

Il bambino nella foto (vai a pag.16) sta usando la sua incredibile immaginazione pensando ai mostri nascosti sotto al letto. Il pensiero gli dà una sensazione di paura "reale". Ricordi cosa abbiamo imparato del treno del Pensiero? [Il treno sta arrivando e a lui piacerebbe mettere tutti questi pensieri sui mostri sul treno, ma sembrano così reali, che forse viene da pensare che ci sia davvero un mostro nascosto sotto il letto.][testo leggermente adattato] Visto che sembra così reale, non può mettere i suoi pensieri sul treno, o questo è quello che pensa.

Invita i bambini a rispondere a queste domande:

Non abbiamo bisogno di credere ad ogni pensiero che ci balza in testa.

- ⌂ Cosa pensi potrebbe aiutare il bambino? (Una risposta: Conoscere che è solo pensiero e che i pensieri non sono reali; lui stesso li ha creati senza saperlo)
- ⌂ Se immagini un mostro, come vorresti sentirti?
- ⌂ Quali sono le cose che ti fanno sentire spaventato?

Se qualcuno vuol condividere queste cose, bene, ma tu non farlo. Ti lascio pensare a questi Pensieri spaventosi che hai in questo momento. Sono questi pensieri simili a quelli del mostro del bambino? Ora sai che non devi credere per forza che i tuoi Pensieri siano reali. Ma se qualcuno vuole venire a parlare con me di come i pensieri di paura siano reali, può farlo.

Quando immaginiamo cose paurose, come i mostri sotto il letto, noi usiamo il potere de Pensiero per cambiare come ci sentiamo!

Ora immagina una bellissima sera stellata o un'alba. Come ti senti?

Non è interessante? Niente è cambiato all'esterno di noi. La sola cosa che è cambiata è all'interno di noi - il nostro stesso pensiero. Questo è potere! Pensiero crea le nostre sensazioni spaventose.

Passa ora la scheda, "I nostri Pensieri sono veri, reali?" i bambini possono illustrare le loro idee e condividere in piccoli gruppi o con l'intera classe.

Discussione

I nostri pensieri sono così potenti che possono essere la causa della nostra paura, ma se realizziamo che possiamo (make up our thoughts in the first place) mettere al primo posto la creazione dei nostri pensieri, le cose possono apparire non così reali o spaventose! E di grande aiuto sapere che quando immaginiamo i mostri o altre cose spaventose non sono reali; Lo stiamo creando senza realizzare che lo stiamo facendo noi. Anche se non possiamo fermare i pensieri nella nostra testa, fintanto che sappiamo che essi arrivano da dentro di noi, siamo al sicuro. Questi pensieri non hanno alcun potere su di noi.