

1 의심이 불러일으킬 수 있는 것이 생각뿐인 것은 아니다.

---

2 의심은 여러분으로 하여금 회의감을 강화하는 물리적인 증거에 집중하게 한다.

---

3 예를 들어, 여러분 생각에 어떤 발명품에 대한 기발한 아이디어가 있다고 가정하자.

---

4 그 발명품에 대해 생각함에 따라, 여러분의 아이디어는 자란다.

---

5 여러분의 아이디어가 자람에 따라, 의심이 그것을 상쇄할 수도 있다. 여러분은 회의감이 들 수도 있다.

---

6 이 시점에서 그 부정적인 전언을 무시하고 목표에 대해 행동을 취하지 않는다면, 회의감은 증가할 것이고 여러분은 그 아이디어를 거부할 것이다.

---

7 더 냉소적이 될수록, 여러분은 그 의심스러운 메시지를 강화하는 증거에 초점을 맞출 것이다.

---

8 이 과정이 '나쁜' 늑대에게 먹을 것을 준다.

9 여러분은 ('누군가 이미 내 아이디어를 생각해 내서') 자신이 시간을 낭비하고 있다는 것을 스스로에게 확신시킬, 시장에 나와 있는 유사 발명품을 실제로 볼 수도 있다.

10 여러분은 또한 새로운 아이디어를 시장에 내놓는 것이 매우 어렵다는 것을 내비치는 기사를 잡지에서 읽을지도 모른다.

11 그 후에 곧 여러분은 발명품에 대한 생각을 놓아 버린다. 줄다리기에서 의심이 이겼다.

- 1 모든 운동선수는 큰 경기에서 이겼거나 힘든 상대방을 물리쳤던 것을 기억할 수 있다. 운동선수들은 필연적으로 좌절과 실패도 겪는다.

---

- 2 성공과 실패의 경험은 둘 다 선수들의 자신감을 돕거나 해칠 수 있는 피드백을 제공한다.

---

- 3 낙관적인 운동선수와 비관적인 운동선수는 그들이 더 쉽게 받아들이는 피드백의 종류가 크게 다르다.

---

- 4 낙관적인 사고방식을 가진 운동선수는 자신감을 기르는 피드백에 익숙해져 자신감을 해칠 수 있는 부정적인 피드백을 최소화할 수 있다.

---

- 5 낙관적인 운동선수는 긍정적인 피드백을 그들의 능력과 그 능력에 대한 믿음을 확인해 주는 것으로 인식하고 받아들인다.

---

- 6 실패에 대한 반응으로, 낙관적인 운동선수는 자신의 자신감을 보호하는 방식으로 그 피드백을 거른다.

---

- 7 비록 실패와 관련된 부정적인 피드백을 받아들이지만, 그들은 그 정보를 미래의 성공을 달성하기 위해 사용할 수 있는 교훈으로 바꾼다.

---

- 8 부정적으로 보이는 피드백을 이런 식으로 받아들이는 것은 실제로 그들의 자신감을 증가시키는데, 왜냐하면 이 새로운 지식으로 그들은 미래에 성공할 더 큰 가능성을 가지기 때문이다.

1 초탈의 법칙은 우리의 욕망, 소망, 꿈을 놓아주라는 제안이다.

2 그것은 희망하는 결과를 우리가 원하지 않아서가 아니라, 초탈에 의해 욕망이 자립할 수 있기 때문이다.

3 이 법칙은 우리가 우리 삶이라는 우주 속에서 공동 창조자이지 그것에 종속되어 있는 것은 아니라는 것을 상기시켜 주는 역할을 한다.

4 초탈이란 우리의 욕망이 충족되지 않은 채로 있으면, 우리의 욕망과 제휴한 감정들, 즉 두려움과 분노를 내려놓는 것을 의미한다.

5 초탈의 법칙은 실행하기 가장 어려운 법칙 중 하나인데, 그 이유는 우리가 많은 경우 가까이에 가지고 있는 것들에서 안도감을 갖기 때문이다. 초탈의 법칙에 내포되어 있는 것은 바로 신뢰라는 개념이다.

6 생각, 소망, 욕망을 놓아줄 때, 우리는 결과가 어떠하든 그것이 우리에게 가장 좋은 것이라고 믿고 있는 것이다.

7 그래서 만약 어떤 일자리에 지원해서(의도) 그것을 얻지 못한다면, 더 높은 의식 수준에서 이것은 우리에게 가장 좋았던 것임을 깨달아야만 한다.

8 우리에게 가장 좋은 것은 의도한 대로 우리에게 되돌아올 것이다.

1 직업과 관련된 스트레스가 수면 장애와 관련되는 기제는 정확히 알려져 있지 않다.

2 어떤 사람들은 일과 관련된 문제들로부터 '신경을 끄는' 데 어려움을 겪으며, 따라서 취침 시간에도 여전히 일에 대한 온갖 종류의 생각을 할 수 있다는 것이 한 가지 설명이 될 수 있을 것이다.

3 이는 직장에서 어려움을 겪고 있거나 문제와 갈등을 겪고 있을 때(이는 보통 스트레스가 많은 상황과 관련이 있다) 특히 그럴 지도 모른다.

4 그런 상황에서 사람들은 이 문제들에 대한 생각이 마음에 들어오는 것을 금할 수 없는데, 이는 임상과 관련된 문헌에서 '반추'라고 불리는 상황이다.

5 이러한 생각은 내재적으로 생겨나고 피할 수 없는 것이다. 즉, 사람들은 그것을 멈출 수 없다.

6 반추는 사람들이 문제를 해결하려고 노력하는 전략일 수도 있을 것이다.

7 즉, 문제에 대해 계속해서 생각하는 것은 온갖 종류의 대안적 해결책에 대해 모의실험을 해 보려는 시도로 여겨질 수도 있을 것이다.

8 그러나 그것은 수면과 회복에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 전략이다.