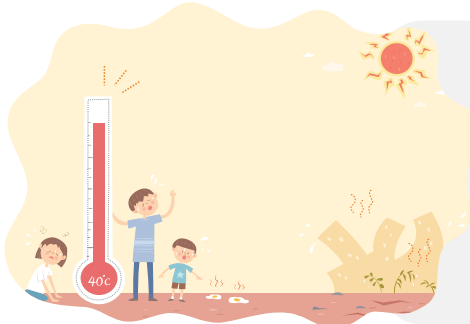




생각의 차이



두 사람의 생각 차이가 어떤 결과를 가져올 수 있는지 비교해 봅시다.



상황

태희와 철수는 같이 사막을 건너고 있었다. 두 사람에게 사막을 건널 수 있는 똑같은 양의 물을 주었다. 사막을 반 정도 건넜을 때 두 사람의 물통의 물이 반 정도 남아있었다.



태희



철수

생각

‘물이 반밖에 남지 않았네’

‘아직 물이 반이나 남았네’

감정

태희는 당황스러웠고 그 순간 생명에 대한 위협을 느끼게 되었다.

철수는 마음에 여유를 가지게 되었고 마음이 편안했다.

신체적 변화

맥박이 빨라졌고 몸에 힘이 들어가며 극도로 긴장하게 되었다. 침이 마르고 입이 바짝바짝 타기 시작했으며 호흡도 점점 더 거칠어졌다.

맥박, 호흡, 심장박동이 안정적으로 유지되었다.

결과

거친 호흡으로 마셔야 하는 물의 양도 늘어났다. 또한 물을 마시는 속도가 전보다 더 빨라졌고 사막을 건너기 전에 이미 물이 바닥이 났다.

원래 마시던 속도대로 규칙적으로 물을 마시며, 조금 힘들긴 했지만 예정대로 사막을 건널 수 있었다.



사람들이 어떤 상황에서 보이는 감정적인 반응, 신체적인 변화와 행동 결과는 상황 그 자체에 의해서 결정되는 것이 아니라 그 상황을 어떻게 해석하고 생각하는지에 따라서 결과가 달라진다.