



IDEAS IRRACIONALES

IDEAS IRRACIONALES	ES UNA IDEA IRRACIONAL PORQUE
En la vida es necesario ser amados y apreciados por todos	Es imposible ser amados por todos, siempre habrá alguien que no nos quiera, también nosotros tenemos nuestras simpatías y antipatías. Nos obliga a ser serviles con las personas de las cuales buscamos aprobación
Uno tiene que ser muy competente y saber resolverlo todo si quiere considerarse necesario y útil	Es exagerado pretender ser excelentes en todas (o casi todas) las situaciones Nos empuja siempre más allá de nuestros límites Nos obliga a enfrentarnos con los demás, hacernos envidiosos de sus resultados. Relaciona el valor de una persona con las cosas que obtiene.
Es horrible que las cosas no salgan de la misma forma que a uno le gustaría	Nos lleva a confundir los deseos "quisiera tener", con las necesidades "Obligadamente necesito tener"; no siempre es posible satisfacer los deseos.
La desgracia humana es debida a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos y trastornos	Esto afirma nuestra incapacidad para modificar las cosas
Un suceso pasado es un importante determinante de la conducta presente, porque si algo nos afectó mucho, continuará afectándonos indefinidamente	Nos hace olvidar que existe un futuro que puede ser mejorado Nos hace equivocar porque delante de los problemas del presente continuaremos aplicando soluciones que sólo eran válidas en el pasado
En la vida hay que estar en estado de alerta	Es imposible realizar este intento Cada persona tiene poder de decisión en ciertos ámbitos y en otros no
Para cada problema es posible encontrar la solución óptima	No es verdad. Hay muchas cosas de las cuales los científicos no saben nada. Al mismo resultado puede llegarse por caminos muy diferentes.



<p>Si no se llega a los resultados obtenidos por los demás, se es inferior</p>	<p>No es verdad, cada persona es única, así como únicos los resultados que se pueden conseguir.</p> <p>Nos empuja a estar permanentemente insatisfechos de nosotros mismos y de lo que hemos conseguido. Así tendemos a tomar como ejemplo los que están mejor que nosotros.</p>
<p>Es más fácil evitar que hacer frente a algunas dificultades o responsabilidades personales</p>	<p>Falso. Evitar una situación porque se considera complicada necesita mucha más energía que afrontarla activamente. Merma la confianza en nosotros mismos</p>
<p>Siempre se necesita de alguien más fuerte que uno mismo en quien poder confiar</p>	<p>Nos hace vivir como personas dependientes de la ayuda de los demás.</p> <p>Nos impide aprender</p> <p>Nos hace esclavos de los poderosos</p> <p>Nos impide conocer nuestros deseos</p>