



# Atferlistilraunir

## 8. kafli



# Atferlistilraunir



- ◆ Stundum eru rökræður ekki nóg.
- ◆ Gott að safna reynslu sem gengur gegn þessum skoðunum okkar.
- ◆ Hægt að gera með atferlistilraunum.



**Ég hugsa of mikið um það  
sem ég má ekki hugsa  
og hugsa um af hverju  
ég hugsa um það  
ég hugsa að ég verði að hugsa  
um að hætta að hugsa  
...eða...ég hugsa það**

—Guðný Svava Strandberg



# Vísindaleg nálgun



- ◆ Látta reyna á hugsanir þínar í ákveðnum aðstæðum.
- ◆ Við hverju býstu?
- ◆ Skoða rökin sem mæla með og á móti.

# Svartsýnar hugmyndir prófaðar í framkvæmd



- ◆ Settu fram forspá þína um hvað muni gerast.
- ◆ Skoðaðu rökin með og á móti þessari forspá.
- ◆ Gerðu áætlun um hvernig þú gengur úr skugga um hvort forspáin sé rétt eða röng.
- ◆ Skoðaðu niðurstöðuna og hvað þú getur lært af henni.
- ◆ Dragðu lærdóm af niðurstöðum þínum.

# Heimaverkefni úr 8. kafla:



VERKEFNI

