

Исследуем убеждения

Задания четвертого урока:

1. **Сделайте список мнений о следующем: я, мир, жизнь, работа, отношения, любовь, секс, здоровье, успех, деньги, моя карьера.**

Это одни из самых важных тем в жизни и их **обязательно** надо проработать.

При желании и при наличии времени хорошо было бы проработать следующие темы: моя внешность, родители, дети, знания, ответственность, мужчины, женщины, добро и зло, удача, изменения, смерть, удовольствие, развлечения, ограничения, творчество, мое тело, отдых и тд.

Выберите одну из тем, потом набросайте все, что приходит в голову на эту тему. (Не надо просто думать об этом. Во всех упражнениях необходимо записать свои мысли или наговорить на диктофон. Процесс письма и вокализации открывает нас для изменений.).

Важно!

Не подвергайте цензуре определенные мысли. Просто выложите столько мыслей, сколько возможно, включая такие, которые кажутся тебе очевидными фактами. Записывайте пока не выдохнетесь.

2. **Отметьте любые чувства, которые пришли, пока вы писали.** (Например: «Расстроился, когда записывал вот это»).
3. **Теперь начните отсеивать. Каковы основные ваши убеждения и отношение к этой теме?** Откуда пришли эти убеждения? Какие возражения появляются к написанному? Есть у вас другие убеждения, которые могли бы «объяснить» возражения?
4. **Сделайте итоговый список своих убеждений на эту тему, включая возражения.**

Не опускайте любое из убеждений, говоря: «Все так считают, навряд ли, что «все», — и в любом случае, верите вы или нет, это влияет на вашу жизнь, поэтому требует исследования.

Мы все окружаем себя людьми, которые разделяют наши убеждения, чтобы нам с ними было удобнее, и **потому «очевидные факты» более всего нужно подвергать сомнению.**

5. **Ответьте на вопросы :** Как убеждения отражаются в вашей жизни? Как они могут повлиять на вас в будущем? Хотели бы вы изменить некоторые из этих убеждений?
6. **Повторите упражнение с другими темами.** (Отметьте: можно использовать отдельные листочки бумаги, с тем чтобы вы могли потом выбросить или сжечь негативные мысли и убеждения).

Большинство из нас мучаются от убеждений, которые ограничивают наши возможности, травмируют, приносят страдания или которые лишают нас волшебства и радости существования.

Взгляните, не узнаете ли вы себя в каком-нибудь из нижеследующих ограничивающих убеждений:

Жизнь полна конфликтов и страданий.
Чтобы выжить, надо бороться.
Счастье никогда не продолжается долго.
Люди в основном эгоистичны и жадны.
Все мужчины...
Все женщины...
Все дети...
Женщинам действительно трудно.
Мужчины не плачут.
Мы растем только через боль и страдание.
Я безнадежный неудачник.
Мы живем в жестоком обществе.
Любовь причиняет боль.
Старая, люди становятся слабыми и больными.
На всех не хватит.
Никто на самом деле меня не любит (понимает).
Мое здоровье всегда не в порядке.
Жизнь бессмысленна и тщетна.
Сердиться не следует.
Мне всегда не везло.
Самоотрицание полезно.
Доктора лучше знают.
Я слишком стар, чтобы меняться.
Ничего не могу поделать с тем, что я чувствую.
Мне нужно оправдать мое существование.
Опасно гулять ночью по улицам.
Ничего не могу поделать.
Жизнь несчастна без любимого.
Мне всегда не хватает денег.
Жизнь — это бег по кругу.
Я не заслуживаю счастья.
У меня всегда не хватает времени.
Если бы только муж/жена/родители/дети позволили мне...
Время от времени все болеют.
Ты уже стареешь, если тебе 20/30/40/50/60/70...
Если бы только...

Хорошо если вы обратите внимание, с какими ограничивающими убеждениями вы отождествляете себя .

7. Теперь обдумайте, какое возможное влияние такие убеждения — как могучие созидательные силы — оказывают на вашу жизнь.

Например: берём убеждение «Чтобы выжить, надо бороться».

Скорее всего если у меня есть такое представление, то я воспринимаю окружающий мир как угрозу, а окружающих людей — как врагов или конкурентов. Это убеждение влияет на мое поведение и мой стиль общения.

8. Какие выводы Вы могли бы сделать из этого упражнения? Как всегда по окончании выполнения упражнения [поделитесь в комментариях](#) своими результатами.

История в тему:

Представим двух людей, Веселого и Хмурого, которые поехали в Киев в один из выходных. Первый, Веселый, провел день в стране чудес из музеев, исторических мест, парков, театров, магазинов и развлечений: город полон дружелюбных, улыбчивых, ярких людей. Хмурый, с другой стороны, увидел шумный запачканный город с переполненным метро, сверхдорогими ресторанами, с толкающимися угрюмыми прохожими. Они были в одном и том же городе, может быть, в тех же самых местах и потратили одинаковую сумму денег, но Веселый провел волшебное время, а Хмурый был совершенно несчастным от начала до конца. **Почему?**

Секрет кроется в их системе мнений. Веселый придерживается следующих убеждений: «Города — интересные места. Люди в основном дружелюбны и бескорыстны. Жизнью нужно наслаждаться вовсю». Хмурый, напротив, считал: «Города — ужасные места. Люди обычно неприятны. Жизнь — обуза, но мы все должны продолжать бороться». Неудивительно, что они увидели разный Киев. Когда они стояли на одной и той же улице, Веселый замечал творчески оформленные витрины и улыбающиеся лица, слышал смех и чувствовал запах каштанов, которые жарили на углу. А Хмурый видел мусор, транспортные проблемы и вздутые цены, слышал гудки автомобилей и чувствовал гарь автомобильных выхлопов. **Оба жили в разных мирах.**

Но дело не просто в том, что их убеждения повлияли на их восприятие и реакцию. Создание собственной действительности уходит куда глубже. Мы создаем каждый опыт, который имеем, мы привлекаем определенных людей и события из-за нашей системы мнений. Веселого влекло к магазинам и ресторанам с дружелюбными, услужливыми работниками — а Хмурый наткнулся на тех, кто был суров и угрюм. Веселый встречался с неожиданными удовольствиями уличного театра или парада — а Хмурый, вероятно, привлекал уличных грабителей и нечестных продавцов или был свидетелем уличной драки. Оба возвращались домой, веря, что они были оба правы: Киев действительно чудесное (ужасное) место! **Наши убеждения не основываются на опыте. Наоборот, наш опыт создается нашими убеждениями!**

Интересное о психологическом центре «Дерево жизни»

Психологический центр "Дерево жизни"— представляет квалифицированную психологическую помощь в Кременчуге. Мы предлагаем Вам широкий спектр услуг для привнесения позитивных изменений в Вашу жизнь.

Одним из видов наших услуг является психологическое консультирование. В нашем центре мы предлагаем такие виды консультирования: индивидуальное, семейное и детское.

В нашей жизни случаются ситуации, с которыми трудно справиться не только в одиночку, но и силами целой семьи. Во всём мире в таких ситуациях принято обращаться за помощью к психологу. И если ещё несколько лет назад обращаться к психологу было «стыдно и страшно», то сейчас это стало так же обычно и естественно, как пользоваться интернетом и мобильным телефоном. И поэтому если у вас есть затруднения с общением с другими людьми, конфликтные ситуации в семье, проблемы со здоровьем на фоне стрессовых ситуаций, то не стоит их терпеть! Проблемы и сложности нужно решать! Чем раньше человек обращается за помощью, тем легче происходит процесс изменений. Если проблема длится годами, то нужно приложить много усилий и времени, что бы что-то поменять.

Мы приглашаем Вас ознакомиться с [нашими консультационными услугами на нашем сайте](#)

«Если ты оказался в темноте и видишь хотя бы самый слабый луч света, ты должен идти к нему, вместо того чтобы рассуждать, имеет смысл это делать или нет. Может, это действительно не имеет смысла. Но просто сидеть в темноте не имеет смысла в любом случае»

Виктор Пелевин «Затворник и Шестипалый»