

Меняем убеждения

Задания пятого урока:

1. Возьмите одно из Ваших утверждений и подумайте откуда оно у Вас взялось.

От вашего отца? Матери? Учителей? Дедушек и бабушек? Друзей? Из книг? Телевидения? От супруга? Может быть, вы даже не вспомните. Но ключевой шаг — принять ответственность за это убеждение. Примите, что никто не заставляет вас верить ему. Вы выбрали его. Не вините себя за этот выбор. У вас были причины на это в то время. Просто владейте им, как собственным.

Важно!

2. Попробуйте отыскать вторичную выгоду, которая стоит за Вашим убеждением! Это очень важно! Для этого Вам надо ответить себе на вопрос, что Вам даёт Ваше убеждение? Что Вы получаете, следуя этой установке? **За каждым** убеждением скрывается тайный бонус, который мы получаем.

Вы можете просто задать себе эти вопросы, сесть потихоньку с ручкой и бумагой в руках и ждать, когда придут ответы. Этот простой метод может работать замечательно. Иногда трудно определить, какую пользу приносит ограничивающее убеждение, но оно всегда есть. Иначе это оно просто перестало бы существовать.

Например: берём убеждение «У меня плохое здоровье».

Частым бонусом, который скрывается за этим утверждением, является желание получить внимание и поддержку от окружающих людей.

3. Попробуйте определить на сколько нужен и важен для Вас эта скрытая выгода? На сколько Вы готовы расстаться с ней? Каким другим образом Вы могли бы её получать?

Решите, откажетесь ли вы от старых компенсаций таких, как чувство жалости к себе, укоры к другим людям или выпрашивание любви путем создания проблем (в том числе и со здоровьем). Желаете ли вы принять ответственность за свою жизнь и согласиться, что мы создаем нашу действительность? Желаете ли вы любить себя и других, искать любви — любя, а не ожидая, что другие полюбят сначала? Желаете отпустить прошлое и тянуться к будущему? Подумайте об этом.

Не наказывайте себя за свои старые убеждения, иначе просто добавьте масла в огонь. Люди никогда не меняются к лучшему через ненависть, осуждение или приговор. Мы меняемся через прощение, любовь и веру в собственные силы. Научитесь любить и прощать себя.

Если трудно найти свою вторичную выгоду, то можно попробовать сделать следующее упражнение:

Встреча с препятствием

Глубоко расслабьтесь, теперь представьте себя идущим через лес. Вы слушаете свои шаги, слушаете птиц, вдыхаете запах цветов и деревьев. Идите, пока не найдете поляну. Ждите, напоминая себе о новом убеждении. Заметьте, как что-то идет к вам из кустов. Это может быть человек, ребенок, животное, птица или какое-то сказочное существо, которого вы никогда не видели. На лице у него сердитое выражение. Вы здороваетесь и весело сообщаете ему о новом убеждении: «Жизнь — это радость». Человек или существо начинает спорить с вами, приводя аргументы, почему вы не правы и почему нужно еще сильнее верить, что жизнь полна страдания! («Ты только разочаруешься! Тебя все бросят, если у тебя не будет проблем! Ты больше не сможешь себя жалеть! Ты больше не сможешь обвинять своих родителей! Ты будешь так скучен, если будешь счастлив!»).

Всякий раз, когда он приводит довод, просто улыбнитесь и скажите с любовью, что теперь вы хотите отказаться от старых компенсаций и хотите верить, что жизнь полна радости. Обнимите человека или существо, дайте ему свою любовь и пройдите по лесной тропинке. Потом тихо вернитесь в свою комнату и запишите, как меняется ваше сопротивление.

4. Теперь выберите себе новое убеждение, основанное на любви, доверии, благополучии, и убеждение, что мы создаем себе действительность.

Вот несколько примеров:

Старое

*Жизнь полна страданий.
Мне никогда не хватает денег.
Счастье долго не длится.*

Новое

*Жизнь полна радости.
Мне всегда хватает денег.
Счастье длится всегда.*

Важно!

Новое убеждение должно быть абсолютно позитивным. Неудачно заменять убеждение «Я неудачник» на «Я не неудачник».

Если желаете и готовы, поменяйте старое убеждение. Всего лишь по 5-10 минут каждый день повторяйте новое убеждение снова и снова. **Не делайте это автоматически, как будто цитируете стих на память.** Сфокусируйте свое внимание на нем, **думайте о нем, чувствуйте его, желайте его.** А еще лучше — запишите убеждение, и еще, и еще раз, пока оно не станет чувствоваться частью вас, и отмечайте любые мысли и чувства, которые приходят, когда вы это делаете. В остальное время дня старайтесь поймать себя на мыслях и эмоциях, основанных на новом убеждении, и напоминайте себе о нем.

5. Начинайте поступать так, будто ваше новое убеждение истинно.

Если вы поверили, что жизнь полна радости, тогда чувствуйте интерес и счастье, если приходит почта или звонит телефон, вместо того чтобы раздражаться до слез и становиться мрачным. Представьте себя в прекрасном саду, танцующим в полнейшем восторге на лужайке.

Если поверили в изобилие, начните получать удовольствие оттого, что тратите деньги (даже за оплату счетов!). Вы могли бы каждую неделю покупать себе маленькое удовольствие как символическое послание своему подсознанию, чтоб оно стало привлекать деньги в вашу жизнь. Начните смотреть на себя как на кого-то с большим запасом денег. Ярко нарисуйте себе замечательный поход по магазинам, с огромной радостью, безудержно. Если поймали себя на беспокойстве о деньгах, поприветствуйте беспокойную мысль, вместо того чтобы драться с ней или сердиться на себя. Мысль приходит на поверхность с тем, чтобы ее отпустили. Поэтому выслушайте ее, пошлите ей свою любовь, а потом воспользуйтесь позитивным утверждением.

6. Когда будете менять старые убеждения, можете обнаружить, что у вас бывают внезапные импульсы, которые вам «не свойственны». Воздействуйте на них!

Это они ведут вас к новой действительности. Если почувствуете сильное желание прогуляться под луной, сделайте это! Или надумали позвонить старому другу — звоните! Захотелось купить яркие брюки — вперед! Если будете игнорировать эти новые импульсы, подсознание решит, что всерьез вы не думали меняться, и продолжит все как было.

7. Используйте действительность как обратную связь.

Если меняются убеждения, а жизнь остается прежней, и вы чувствуете то же самое, значит, вы на самом деле не изменили эти убеждения, или вас блокируют более глубоко укоренившиеся убеждения.

Внешний мир верно отражает наш внутренний мир. Это система обратной связи, которая с ответственностью сообщает нам о наших убеждениях, отношениях, мыслях, чувствах и ожиданиях.

Иногда изменение убеждений дает эффектные результаты за несколько дней: ты пышешь здоровьем, начальник предлагает повышение, встречаешь нового друга, выигрываешь деньги, чувствуешь внутренний покой — или то, что новые убеждения могли бы привлечь в твою жизнь.

А иногда нужно быть терпеливее и дать Вселенной в свое время и своими способами принести изобилие и радость. Но если вы честно меняете убеждения, реальность начнет подтверждать их. Вы почувствуете разницу, даже если жизнь «объективно» еще не изменилась.

Если промелькнут мысли: «Невозможно так вот просто изменить мысли и убеждения», — значит, было бы мудро проверить ваши отношения и убеждения об изменениях!

8. [Поделитесь в отчёте-комментарии Вашими результатами](#) и выводами о проделанном уроке.

Анекдот в тему:

Едет человек в троллейбусе... Хмурый и невыспавшийся.

И думает: "Вокруг одно быдло, начальник - кретин, жена - стерва..."

За спиной человека стоит ангел-хранитель с блокнотом и ручкой. Записывает: "Вокруг - быдло, начальник - кретин, жена - стерва".

И в свою очередь думает: "Вроде было уже. И зачем ему это все время? Но, раз заказывает - надо исполнять".

Интересное о психологическом центре «Дерево жизни»

Многие люди хотят, что бы их дети не только получали определённые знания, но могли стать более успешными в социальном плане, находили быстрый контакт с другими людьми, творчески развивались. К сожалению школа не даёт этих знаний и умений, скорее даже иногда наоборот .

Сейчас появилось довольно большое количество частных школ, где предлагают раннее обучение языкам, чтению и письму и тд. Родители, в желании обеспечить хорошее будущее своим детям, стремятся, как можно раньше начать учить свое чадо. Но иногда дети просто не готовы к такому раннему воздействию. Их нервная система не готова справиться с нагрузкой. Для детей важно для начала развивать и научиться пользоваться памятью, вниманием, развить образное мышление.

Именно с этой целью мы создали целый комплекс развивающих программ для детей разного возраста. На наших занятиях дети в игровой форме развивают логическое и образное мышление, внимание, тренируют разные виды памяти (зрительную, слуховую, образную). Благодаря нашим занятиям дети могут лучше подготовиться и адаптироваться к школьным нагрузкам. Они учатся навыкам общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Занятия проходят в игровой и творческой форме и способствуют развитию креативности. А ещё они очень нравятся детям!

Узнать подробности о развивающих программах для детей можно на [нашем сайте](#)