



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 2. НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

**ТЕМА 2.
ИЗМЕНЕНИЕ
ПРОГРАММ**

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 2. Изменение программ

Урок 2. Негативные убеждения



Тема урока

Тема этого урока — осознание наших негативных убеждений по пяти основным жизненным сферам: о себе, о противоположном поле, о других людях, о деньгах, об образовании, о работе и т.д.

Негативные убеждения

Происхождение негативных убеждений:

- Семейные запреты, предписания, предубеждения на основе прошлой семейной истории.
- Детские травмы до 6 лет и принятые в тот момент решения, ставшие потом нашими убеждениями.
- Негативный "взрослый" опыт, который закрепил у нас детские убеждения.

Смена негативных убеждений — это основа любых изменений в нашей жизни. Странно было бы думать и действовать одинаково и ожидать получить другие результаты.

Важно понимать, что одни и те же негативные мысли вызывают стрессовые состояния, которые меняют наш гормональный фон, а измененный гормональный фон может привести к длительной депрессии.

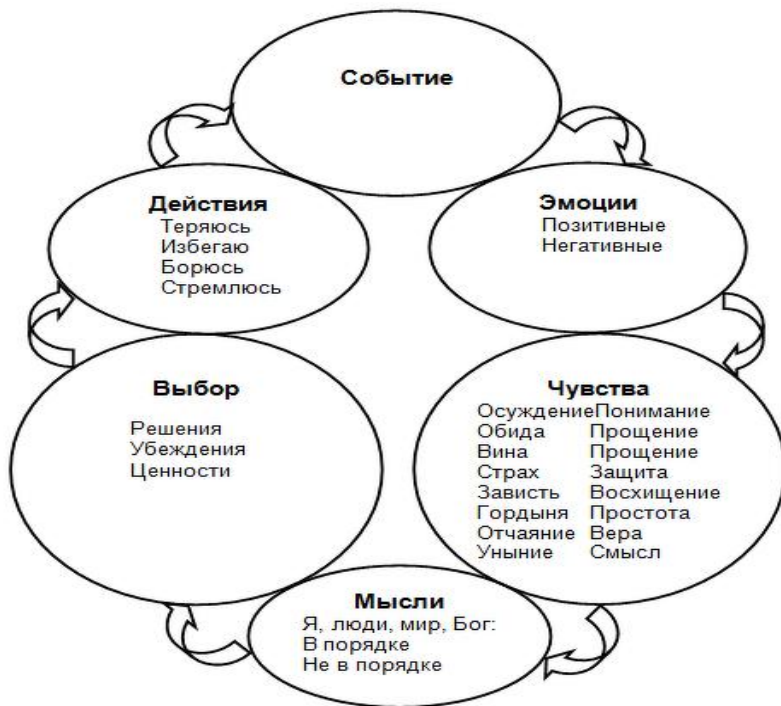
Длительная депрессия, в свою очередь, негативно влияет на нашу иммунную систему, что приводит нас в итоге к психосоматическим расстройствам, к болезням сердца, к раку и т.д.

Эмоции возникают у нас на несколько секунд или минут. Мысли могут задержаться на пару дней или месяцев. Гормональный сбой длится пару месяцев или лет. Иммунная система поражается на годы.

Мы не можем контролировать эмоции, но мы можем контролировать наши негативные мысли. В нашей власти не позволить им угнездиться у нас в голове надолго.



Замкнутый круг



Базовые убеждения

Негативные	Позитивные
Я не в порядке. Я незначительный элемент. Я ничего не решаю: Эгоизм. Осуждение себя. Недовольство.	Я в порядке. Я - личность. Моя душа бессмертна: Альтруизм. Принятие себя. Радость.
Окружающие люди не в порядке. Люди представляют опасность: Забрать. Уничтожить.	Другие люди в порядке. Они дружелюбны. Все мы уникальны. Люди – бессмертные души: Развитие. Отдача.
Мир не в порядке, мир представляет опасность: Смерть. Безумие.	Мир в порядке. Мир безопасен: События являются опытом и возможностью научиться: Жизнь. Познание.
Бога не существует. В жизни нет смысла: Разрушение души. Смерть.	Бог существует. Будут иные жизни: Жизнь – это путь души. Смысл в том, чтобы пройти данный путь достойно.



Образ действий

Негативный	Позитивный
Предпочитаю сидеть и не высовываться	Предпочитаю находить и создавать возможности самостоятельно.
Ожидая готовые рецепты и инструкции от руководителя.	Делаю ставку на свои способности. Ищу разные варианты решений.
Предпринимаю действия только, когда это необходимо.	Ищу возможности и действую самостоятельно.
Убегаю от ситуаций, от бедности, от опасности. Все бессмысленно.	Стремлюсь к благополучию, к любви, к творчеству. Осознаю свои ценности.
В моменты кризиса опускаются руки.	Кризисы - к лучшему. Являются ценным опытом и новыми возможностями.
Предпочитаю избегать людей. Или они, или я. Скрытность. Эгоизм.	Я сотрудничаю. Стремлюсь к успеху для всех сторон (win-win). Альтруизм.
Мир представляет собой враждебные джунгли. Я занят выживанием.	Жизнь представляет собой приключение. Я живу полной жизнью.
Основной ориентир – смерть, разрушение, хаос.	Основной ориентир – жизнь и созидание.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Задание

Упражнение 1: Осознание негативных убеждений.

Запишите своей рукой на листах бумаги по пяти жизненным сферам ваши собственные негативные убеждения и убеждения ваших значимых родственников (мамы, папы, мужа или жены, бабушек, дедушек или людей их заменивших):

- О вас, о ваших физических данных, внешности, об уме, о творческих способностях и т. д.
- О любви и о семье в целом, а также о конкретных членах вашей семьи (о муже или жене, о детях) и т. д.
- О других людях (о мужчинах и о женщинах в целом, о коллегах и начальниках, о людях-брендах и о профессионалах, о бизнесменах и о политиках) и т. д.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- О деньгах, о карьере, о бизнесе, об инвестициях и т. д.
- Об образовании, об опыте, о навыках и т. д.
- О мире, о Боге.

По каждой из сфер важно выписать не менее 20-30 утверждений (по 10-15 ваших утверждений и по 10-15 утверждений ваших значимых близких людей (т.е. мамы, папы, бабушки, дедушки, любимого человека).

Упражнение 2: Первая мысль дня.

Фиксируйте свою первую мысль при пробуждении, начиная с сегодняшнего дня:

- Делайте это на протяжении месяца;
- Когда словили себя на негативе, скажите себе «меняю»;
- Попробуйте заменить негативную мысль на позитивную, но так, чтобы вам легко было с ней согласиться.

Задание:

- 1) В качестве ответа к упражнению 1 скопируйте фотографии листов с негативными убеждениями в файл. В качестве ответа к упражнению 2 напишите в этом же файле, легко ли вам удалось осознать первую мысль при пробуждении? Что это за мысль? Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в поле для ответа к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.