



ПОЗНАКОМИМСЯ ПОБЛИЖЕ

ЭТАП V. Изменение убеждений

Перво-наперво подпишите контракт с самим собой на изменение убеждения:

Я, _____, принимаю
ответственное решение изменить моё старое убеждение

Дата: _____ Подпись _____

1. Проверьте убеждение, которое вы хотите изменить на наличие отрицаний («не», «без», «избавиться», «прекратить» и проч.) и подберите синонимы, точно отражающие смысл, но не содержащие отрицаний.

Запишите новую формулировку убеждения:

Например:

Чтобы не навлечь гнев мамы я должна одеваться скромно.

«Не навлечь гнев» - нужно заменить синонимом: Чтобы мама была мной довольна, я должна одеваться скромно.

2. Проверьте новую формулировку убеждения на наличие модальных операторов типа «должен/должна», «могу», «нужно», «следует», «получается» и перепишите убеждение еще раз, заменив такие слова словом «хочу»:

Например:

Чтобы мама была мной довольна, я должна одеваться скромно.

«я должна» - нужно заменить: Чтобы мама была мной довольна, я хочу одеваться скромно.

Прочтите обновленную формулировку еще раз – что вы чувствуете? Что изменилось? Насколько сильнее или слабее вы чувствуете «правоту» этого убеждения, его влияние на вас?

3. Выявите ценность, на которой основано это убеждение, «за что, так сказать, бьемся»? Выпишите ценность или ценности, если их несколько: _____

В приведенном примере – одобрение (похвала, любовь) мамы.

4. Выявите ценность, ценой которой вы удовлетворяете предыдущей ценности. Что противопоставлено? Запишите: _____

В приведенном примере – «попрана» ценность свободы выражения (или свободы принятия решения, или стильной одежды, или сексуальности).¹

5. Попробуйте догадаться в каком вашем возрасте возникло первоначальное убеждение? Запишите: в _____ лет.
6. Оцените по шкале от 0 до 10 важность для вас каждой из выявленных ценностей в том возрасте, когда убеждение возникло и сейчас

Ценность 1

Ценность 2

Возраст
возникновения

Сейчас

Например:

Одобрение мамы

В 8 лет – 10 баллов

Сейчас – 3 балла

Стильно выглядеть

в 8 лет – 5 баллов

сейчас – 9 баллов

7. Проверьте формулировку (последнюю из вами созданных) на соответствие формуле «СУБЪЕКТ+ДЕЙСТВИЕ+ОБЪЕКТ», где вы должны преставать в роли СУБЪЕКТА. Если вы оказались в роли объекта, переформулируйте убеждение так, чтобы вы заняли роль субъекта.

Например:

Чтобы мама была мной довольна, я хочу одеваться скромно.

«мама» - субъект

«была довольна» - действие

«мной» - объект

После изменения: *Я хочу одеваться скромно, чтобы вызывать у мамы только положительные эмоции в отношении меня.*

Или: *Я хочу получать одобрение мамы и для этого одеваюсь скромно.*

8. Перепишите убеждение еще раз, подставив вместо действия, подразумеваемую под ним ценность, которой вы жертвуете.

Например:

Я жертвую свободой самовыражения в одежде, чтобы получить мамино одобрение.

9. Обдумайте полученный вариант. Готовы ли вы и впредь следовать этому внутреннему правилу или готовы послушаться? Взвесьте, что для вас сейчас действительно важнее (в примере: одобрение мамы или свобода самовыражения). Возможно вы «узнаете», определите «автора» или транслятора этого убеждения – откуда,

¹ У каждого человека за одной и той же формулировкой убеждения может выявиться своя уникальная ценность.

зачем и почему такое правило или такая связка в принципе могли возникнуть, кто их создал, когда, почему, зачем, в каких условиях и пр. Возможно вы вспомните или подберете аргументы, факты, научные данные и т.д., опровергающие первоначальный постулат.

Например:

Мама всегда боялась осуждения соседней и старалась во всем быть «по-скромнее».

Как бы скромно я не одеваюсь, мама всегда найдет к чему придраться.

или *Как раз стильная одежда никогда не бывает вызывающей или вульгарной.*

10. Для убеждений, где есть другие, кроме вас, действующие лица найдите способ поговорить с ними и передоговориться, или хотя бы выяснить их мнение. Очень может быть, что и «мама», и «другие люди», «муж/жена» - вообще «ни слухом, ни духом»: это только в вашем внутреннем мире существовало и действовало такое правило, основанное на ваших догадках или старом опыте. Если же окажется, что эти люди все-таки разделяют это правило (например, мама действительно считает, что стильная одежда вызывающая), то найдите нужные слова их переубедить, напомните им о своем возрасте, статусе, праве на личное мнение и т.д. или манифестируйте свое решение больше не следовать этому правилу, даже если кто-то будет недоволен или возмущен и готовность принять такую реакцию. Запишите идеи и решения, пришедшие вам на ум:

11. Найдите альтернативный способ получения вами желаемого (из примера, одобрения мамы), без жертв и ущемления других своих ценностей. Сформулируйте его:

12. Сформулируйте новое убеждение, которое удовлетворит вашей ценности и будет помогать вам в достижении вашей цели каждый день!

Например:

Я признаю свое право стильно, ярко и красиво одеваться, независимо от мнения окружающих меня людей.

Я признаю свое право стильно, ярко и красиво одеваться, даже если это кого-то возмутит.

Я разрешаю себе одеваться по своему вкусу, другие могут одеваться по своему.

13. Выпишите новое убеждение на отдельную карточку красивыми большими буквами и повесьте на видное место. Каждый день повторяйте новое убеждение вслух хотя бы три раза. (Или можете поступить как с аффирмациями – назвать цифру и такое количество раз это же количество дней вдумчиво писать новое убеждение осознавая его значение и ощущая его воздействие на вас.)
-

Пример 2. Результаты по пунктам:

Я не могу радоваться каждый день – это навлечет беду.

1. «не могу радоваться» - «должен печалиться»: *Чтобы чувствовать себя в безопасности я должен печалиться (гневаться, расстраиваться) каждый день.*
2. «должен» - «хочу»: *Чтобы чувствовать себя в безопасности я хочу печалиться (гневаться, расстраиваться) каждый день.*
3. Безопасность
4. Радость жизни
5. «14»
6. Безопасность: в 14 лет – 10 баллов (был папа очень строгий), сейчас - 8 баллов (сама себе «папа»)
Радость жизни: в 14 лет – 7 баллов, сейчас 9 баллов.
7. Соответствует формуле, остается как есть: *Чтобы чувствовать себя в безопасности я хочу печалиться (гневаться, расстраиваться) каждый день.*
8. *Чтобы чувствовать себя в безопасности я жертвую радостью жизни каждый день.*
9. *Безопасность важна, как базовая ценность, но радость дает силы жить! Нельзя больше жертвовать радостью ради безопасности. Кстати, странная связка радость = навлечет беду, не моя... Бабушкина что ли или отцовская.*
10. Других нет
11. Альтернативный способ чувствовать себя в безопасности – *быть уверенным, что у меня хватит сил разрешить внезапные проблемы или неприятности (я уже взрослый) и еще у меня есть к кому обратиться за помощью, если что.*
12. ***Я позволяю себе жить радостно, не скрывая своих успехов и достижений, как и своих эмоций, вызванных этими успехами и достижениями.
Я учусь радоваться каждый день, сохраняя здравомыслие и осторожность.
Я радуюсь свободно и открыто, делюсь с миром своим позитивом, и мир платит мне тем е в ответ в утроенном размере!***

