



МОИ УДОВОЛЬСТВИЯ

РАБОТА С ОГРАНИЧИВАЮЩИМИ УБЕЖДЕНИЯМИ (ОТГОВОРКАМИ, ПРИЧИНАМИ, ОБЪЯСНЕНИЯМИ)

Перво-наперво подпишите контракт с самим собой на изменение убеждения (мнения, объяснения и пр.):

Я, _____, принимаю
ответственное решение изменить моё старое убеждение/мнение

Дата: _____

Подпись _____

1. Проверьте убеждение/объяснение/отговорку, 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/объяснения/отговорки:

Например:

У меня не получается заниматься дома йогой, потому что мне все мешают.

«не получается заниматься дома» - нужно заменить синонимом: например, «я занимаюсь йогой только в тишине и в специально организованном месте»: У меня получается заниматься йогой только в тишине или специально организованном месте.

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

Например:

У меня получается заниматься йогой только в тишине или специально организованном месте.

«получается» - нужно заменить на «хочу»: Я хочу заниматься йогой только в тишине или специально организованном месте.

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

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

В приведенном примере – Спокойствие, тишина

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

В приведенном примере – «принесена в жертву» ценность Телесное удовольствие, физическое здоровье тела.¹

5. Попробуйте догадаться в каком вашем возрасте возникло первоначальное убеждение? Запишите: в _____ лет.

Например:

С тех самых пор, как узнал/узнала про йогу. «Йога=тишина, медитация, расслабление». В 20 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:

Спокойствие, тишина

В 20 лет – 10 баллов

Сейчас – 10 баллов

Телесное удовольствие, физическое здоровье

в 20 лет – 8 баллов

сейчас – 10 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.

В примере формулировка соответствует формуле. Остается как есть: Я хочу заниматься йогой только в тишине или специально организованном месте.

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

Например:

Я жертвую телесным удовольствием и физическим здоровьем ради тишины и организованных условий.

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

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, 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:

«А как же буддистские монахи медитируют, в которых учителя грязь лопатой бросают? (Где-то слышал/а про это). А может быть можно и в неидеальной тишине можно «получить свою йогу». Я в состоянии организовать себе удобное место для йоги прямо дома! А для обеспечения тишины я могу надеть радионаушники и включить тихую приятную подходящую для йоги музыку (или урок йоги). Ура!»

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:

Например:

«Возможно придется поговорить с мужем/женой, объяснить, как для меня важно заниматься йогой и договориться о 30 минутах личного времени в отдельном помещении. Или вместе будем заниматься! Но что делать с детьми? Мультиками что ли из подкупить?»

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

Например:

«Я получу тишину за счет наушников, организованное место сделаю сам/а.»

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

Например:

Я в состоянии самостоятельно организовать себе место для занятия йогой, договориться о тишине (или организовать себе ее за счет наушников), и заниматься йогой в любом доступном сейчас мне месте!

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 позволить себе спокойно читать книгу, потому что испытываю чувство вины из-за несделанных домашних дел (посуда не помыта, вещи не постираны, цветы не политы).

1. «не могу позволить себе» - «заставляю себя»: *Я заставляю себя (должен/должна) заниматься в первую очередь домашними делами, чтобы не испытывать чувство вины чувствовать себя хорошим/хорошей, а потом на чтение книги не остается времени.*
2. «заставляю себя, должен» - «хочу»: *Я хочу заниматься в первую очередь домашними делами, чтобы чувствовать себя хорошим/хорошей, а потом на чтение книги не остается времени.*
3. Быть хорошим/хорошей, похвала, одобрение
4. Пассивный отдых, удовольствие от чтения
5. «12»
6. Быть хорошим/хорошей, похвала, одобрение: в 12 лет – 10 баллов, сейчас - 5 баллов
Пассивный отдых, удовольствие от чтения: : в 12 лет – 3 баллов, сейчас - 10 баллов.
7. Соответствует формуле, остается как есть: *Я хочу заниматься в первую очередь домашними делами, чтобы чувствовать себя хорошим/хорошей, а потом на чтение книги не остается времени.*
8. *Чтобы чувствовать себя хорошим/хорошей (получить одобрение), я жертвую пассивным отдыхом и удовольствием от чтения.*
9. *«Всех дел не переделать! Они всегда есть! Так никогда не будет времени почитать. А мама, которая «гоняла» меня в детстве, если заставляла за «бесполезными» занятиями (кстати, чтение туда не входило), уже давно живет отдельно от меня и сама много и с удовольствием читает!»*
10. Других нет
11. Альтернативный способ получить одобрение – *«Чтение не только удовольствие, а еще и саморазвитие! Чем больше я читаю, тем образованнее, умнее, эрудированнее становлюсь – а значит я молодец!»*
12. *Я позволяю себе читать 30-60 минут каждый день (начиная с 21-го часа вечера), независимо от того, все домашние дела сделаны или нет.*