

Проект

Мастерство Убеждения

9 Занятие

Домашнее Задание 8

- Какие НУ вы у себя выявили?
- Кто сделал упражнение «комплимент себе в зеркале»?
- Потренировались говорить комплименты своим собеседникам?

Негативные убеждения

Программы поведения, в соответствии с которыми мы поступаем

Если они мешают нам получать желаемый результат, то они – Негативные (НУ)

Как работать с выявленными НУ

1. Выявляем НУ
2. Переформулируем в ПУ
3. Загружаем методом самопрограммирования

Это ПУ? Или нет?

- Все **проблемы** я решаю легко
- Я больше **не поправляюсь**
- Я **хочу** выйти замуж
- Я **не болею** и **не боюсь** заболеть
- Я **все меньше и меньше** ошибаюсь в своей работе
- Мой шеф больше **не придирается** ко мне
- Я **буду** больше зарабатывать

Как составлять ПУ

1. ПУ – это не просто антонимы

ПУ противоположно по смыслу вашему НУ

НУ: *Я не оправдываю чужих ожиданий*

ПУ неправильное: *Я оправдываю любые ожидания*

ПУ: *Отныне я никому ничего не должен*

2. Ваше ПУ относится только к вам

Поэтому оно всегда должно начинаться со слова «Я» (или «мое тело»)

НУ: *Я не умею зарабатывать много денег*

ПУ неправильное: *Большие деньги приходят ко мне*

ПУ правильное: *Отныне я легко зарабатываю достойные меня деньги*

3. ПУ бывают 2х видов:

ПУ 1го вида. Вы даете команду на изменение себя

ПУ 2го вида. Вы даете команду только на изменение своей реакции (а все остальное останется по-прежнему)

НУ: Я ужасно выгляжу. Я вешу на 20 кг больше, чем нужно!

ПУ 1го вида: Отныне я легко сбрасываю лишний вес и становлюсь стройной и женственной!

ПУ 2го вида: Отныне я - настоящая Женщина, я полна достоинства и значимости! Я предназначена для ценителя настоящей женской красоты!

4. Слова *Впередь* или *Отныне*

5. Только в настоящем времени

6. Только результат (без объяснений)

НУ: *Иногда я чувствую неуверенность в себе*

ПУ неправильное:

Моя самооценка растет, потому что я люблю и принимаю себя

ПУ правильное:

Отныне я люблю и принимаю себя всегда

Отныне я всегда уверен в себе

7. Без отрицаний

НУ: *Я переживаю, что не могу наладить отношения с мамой, мы все время ссоримся*

ПУ неправильное:

Отныне я не ссорюсь с моей мамой

Отныне я запрещаю себе ссориться с мамой

Отныне я всегда чувствую только положительные эмоции

ПУ правильное:

Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к любым словам и поступкам моей мамы

Но! Прекрасно работает:

ПУ: *Отныне я никому ничего не доказываю*

Отныне я никому ничего не должен

8. Вам приятно повторять ваши ПУ

Отныне я полностью принимаю себя!

Отныне я в любом обществе чувствую себя легко и уверенно!

Можете не ограничивать себя:

Отныне позволяю окружающим людям думать и говорить обо мне все, что угодно

Отныне мне пофиг, что думают и говорят обо мне окружающие!

9. Любая фраза ПУ должна быть:

- понятной и однозначной

- самодостаточной

ПУ неправильное: *Я процветаю*

ПУ правильное:

Отныне я легко достигаю огромных финансовых успехов

ПУ неправильное:

Я обеспечиваю взлет моей карьеры

Я выхожу из зоны комфорта

10. Усиливаем эмоциями:

- Спокойно, доброжелательно, с юмором
- Безразлично, отстраненно
- Легко, играючи
- С удовольствием и радостью
- Быстро
- Большие, огромные
- В любой ситуации, во всем

*Отныне я поддерживаю себя **во всем***

*Отныне я **с удовольствием** одобряю и хвалю себя*

*Отныне я **легко и спокойно** отказываю и говорю про
то, что мне не нравится*

11. В ПУ нет конкретики (сроков, цифр, ...)

Отныне я достоин больших доходов

Отныне я сам творю свою счастливую жизнь

Формула цели:

*Отныне я зарабатываю 500 000 рублей в месяц,
начиная с декабря 2021*

*Отныне я въезжаю в собственную трехкомнатную
квартиру в августе 2021 года*

Как найти свои НУ:

- Вспоминаете: чего вы хотели, но не смогли достичь,
Анализируете: какие ваши НУ привели к этому
- Просматриваете свои РФП: выявляете НУ из 1,3,4 р-в
- Сравниваете: себя с «идеальным собой»,
Находите: различия
Записываете: отличия в форме НУ
- Просматриваете: список своих Скрытых Выгод

Самопрограммирование

- Выявляем переживания
- Составляем НУ
- Составляем ПУ, загружаем с дыханием



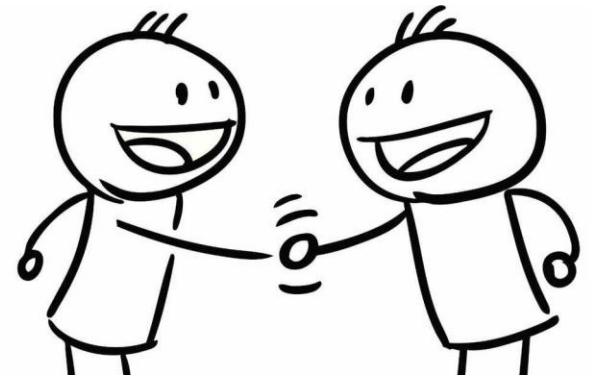
Исследование

при первой встрече в первые же секунды люди мысленно отвечают себе на два вопроса:

- *Могу ли я доверять этому человеку?*
(теплота)
- *Смогу ли я уважать этого человека?*
(компетентность)

Создаем атмосферу доверия

- Создать ощущение **безопасности**
 - Если ситуация накаляется сделайте перерыв на обед
 - Ищите сходства между вами
 - Выразите понимание чувств собеседника
- Создать ощущение **принятия**
- Не замалчивать
- Отделите проблему от человека
- Уважение к правам другого и открытая демонстрация своих прав



Закройте глаза

Представьте
самого близкого и любимого
для вас человека,
которому вы полностью доверяете

Что такое самооценка?

Что такое самооценка?

- Это то, как мы себя оцениваем САМИ
- Часто мы тащим туда мнение огромного количества людей, даже тех, кто нам не важен

Самооценка

У маленького Ребенка
безусловное и полное
принятие себя



Ребенок растет – социум
влияет на самооценку



Как можно самому повлиять на свою самооценку

1. НУ-ПУ (отменяем свои НУ)

- Самопрограммирование
- Подготавливаем почву для действий



2. Действия

- Маленькие шажки, (если трудно - в безопасной среде)

Домашнее Задание

- Написать список своих **НУ**, переформулировать в **ПУ**
- Начинаем работать с **самооценкой**:
 - 1) по утрам – смотрим на себя в зеркало (в глаза), говорим приятное
 - 2) здороваемся на улице