

**Проект**

# **Мастерство Убеждения**

**6 Занятие**

**Способы работы с идеализациями**

# Домашнее Задание 5

## Какие у вас идеализации?

- Дневник самонаблюдений
- Идеализации – длительные переживания по одному и тому же поводу
- Упражнение «Ситуации»

# Виды Идеализаций

- Своего несовершенства
- Своих достижений, перфекционизм
- Собственной исключительности (гордыня)
- Контроля окружающего мира
- Разумности
- Независимости
- Общественного мнения
- Отношений
- Денег и материальных благ



# Ид Денег и материальных благ

- сверхзначимая идея о том, сколько денег вы должны иметь,
- и о вообще том, как материальные блага должны распределяться



# Проявляется:

- Недовольство уровнем своей материальной обеспеченности
- Самоосуждение, если не заработать
- Осуждение других за то, что они «зациклены» на деньгах
- Мысли о несправедливом распределении денег
- Осуждение тех, у кого денег больше



## Если есть Ид Денег:

**РМ** создает эмоц заряд против денег,  
считает, что деньги = зло  
с ними нужно бороться



На сознательном уровне

Вы стремитесь увеличить доход

Но РМ бережет вас от получения денег

# Ид отношений между людьми

- сверхзначимая модель того, как должны быть построены человеческие отношения: поведение, поступки, общение, ...

ВСЕ люди должны...

Борьба за свои идеалы:

- обиды
- конфликты
- высказывание претензий
- уход в депрессию



# Ид общественного мнения

- сверхзначимая идея о том, как вы должны выглядеть в глазах других людей

Успешным, умным, приличным, ...



- Что они обо мне подумают?
- Страх, переживания + отказ от своих целей и интересов
- Осуждение тех, кому «до лампочки» что о нем подумают



# Какая идеализация?

- *Ничто не может заставить меня делать что-то против моей воли!*

# Какая идеализация?

- *Разве это деньги? Вот когда заработаю, тогда жизнь начнется...*

# Какая идеализация?

- *Я не могу отказать родственникам в помощи, даже если у меня самой большие проблемы!*

# Какая идеализация?

- *Разве можно столько времени посвящать компьютерным играм! Ты ведь потеряешь работу !*

# Какая идеализация?

- *Я лучше потерплю или сделаю все сама, чем буду обременять людей своими просьбами.*

# Какая идеализация?

- *Я опять сделал все не так хорошо, как надо было!*

# Какая идеализация?

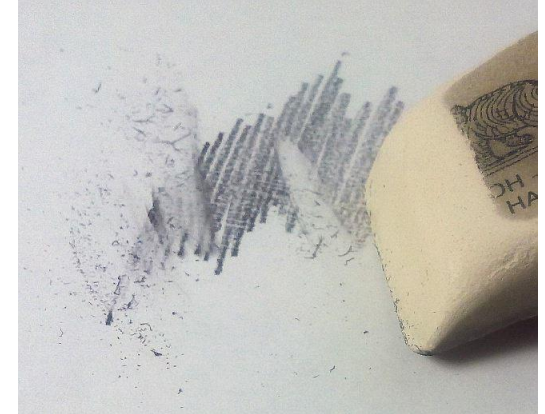
- *Вы специально все делаете назло мне, я уверена в этом!*

# Какая идеализация?

- *Без моего участия это дело непременно провалится!*



# Убираем идеализации



- Идеализации есть у всех
- Стереть полностью идеализации невозможно
- Можно понизить уровень идеи со срехценной до просто ценной

# Зачем работать с идеализациями?

- Не будут образовываться новые эмоциональные блоки
- Сможете легче достичь своих целей
- Перестанете встречать врагов

# Способы работы с идеализациями

## Осознанный отказ от идеализации

- Осознаем какая именно идеализация
- Включаем волевое усилие и поступаем иначе



# Наступи на свою идеализацию

- Сами делаем то, за что осуждали других людей или не позволяли себе сделать это раньше
- Мозг тут же найдет вам оправдание. А значит вы перестанете осуждать за это других
- Важно! Вы должны быть в безопасности!



# Надеваем колпак и играем роль в цирке Жизни

- Переводим ситуацию в смешную
- Придумываем себе клоунский колпак
- Смеемся над собой, а не над другими
- Смеемся цинично, чтобы хотелось колпак снять
- Колпак придумывается для конкретных переживаний, а не на идеализации

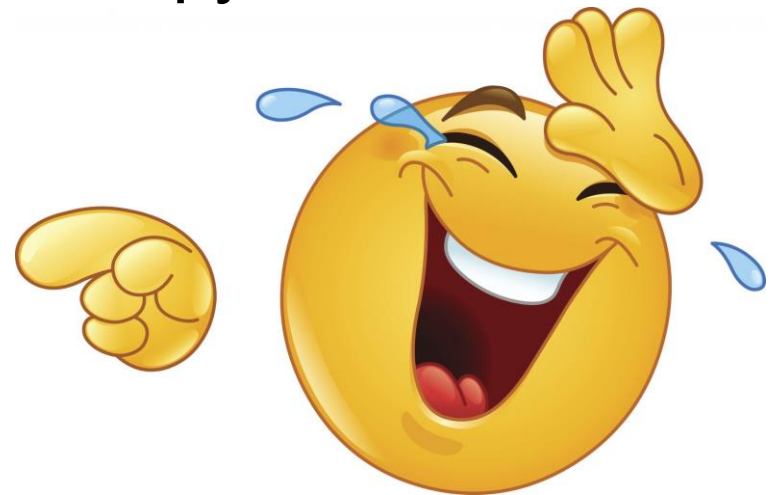


# Колпаки для идеализаций

Идеализация	Роль в цирке Жизни
Контроля	Дышать по моей команде Бизнес-бздун Стоять, бояться! Нравоучилка 
Своего несовершенства	Самоед со стажем Жру только себя Халява – здесь! Шея для вашей задницы Амбициозная овца 
Отношений	Причиняю добро

# Обсмеем свои переживания

- РМ считает, что смешное не может быть опасным, и выключает борьбу
- Доводим ситуацию до гротеска, пока не улыбнемся
- Добавляем несуществующее, фантастичное
- Смеемся над собой, а не над окружающими



# Меняем стандарты

- Создаем новые стандарты, по которым люди, которых вы ранее осуждали являются «нормальными»





# Аудионастрс



1. Убираем идеализацию **контроля**
2. Убираем идеализацию **независимости**
3. Убираем идеализацию **разумности**
4. Как перестать зависеть от оценки окружающих (убираем идеализацию **общественно мнения**)
5. Убираем идеализацию **отношений** (скоро в продаже)
6. Убираем идеализацию **собственного несовершенства** (скоро в продаже)

## Домашнее Задание

- Выбрать 2-3 свои самые сильные идеализации
- Попробовать несколько способов работы со своей идеализацией, подобрать наиболее подходящие