

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Академия Разумной Жизни 2020-2021

☐ **Занятие_07:**

✓ **Программы поведения и
достижение целей**



-
- ❑ Негативная установка = негативное убеждение (НУ) = ограничивающее убеждение = негативная программа поведения = негативный жизненный сценарий (сценарий – это сложная программа поведения)
-



-
- **Программа поведения (ПП)** – это шаблон поведения (выбора поведения, принятия решений), заложенный в нашем подсознании, который сужает (иногда очень существенно) границы картины мира человека
-



-
- ❑ Программы поведения во многом определяют картину мира
 - ❑ Чтобы человек не захлебнулся в потоке поступающей информации, на страже психики стоит Ретикулярная Формация (это часть древнего «рептильного» мозга) – которая является своего рода «фильтром» для поступающих извне сигналов
-



-
- Эта часть рептильного мозга очень важна, так как она имеет связь как с нижележащими отделами (продолговатый и спинной мозг), так и с корой головного мозга (в которой обитает наш разум и подсознание). В неё первоначально поступают все сигналы, ото всех органов чувств
-



-
- Каждую секунду в головной мозг поступает около 50 Мбайт информации (или свыше 400 млн бит)
 - А до уровня сознания доходит 2000 из 400 млн, т.е. 0,00001%
 - Если бы до сознания доходила вся информация, наш неокортекс умер бы от перегруза
-



-
- Рептильный мозг оценивает входящую информацию и доносит до вашего сознания лишь то, что считает ВАЖНЫМ. То есть он извлекает из огромного потока данных лишь то, что важно прямо сейчас
-



-
- Для этого он руководствуется в первую очередь инстинктами (например, вы читаете интересную книгу и можете не услышать, как к вам обратился муж/жена/ребенок, но если до ваших ноздрей донесется запах гари – вы тут же «сделаете стойку»)
-



-
- Во вторую очередь рептильный мозг руководствуется вашей картиной мира
 - Большинство людей просто не замечают, не могут увидеть того, что не соответствует их убеждениям. То есть по сути каждый «смотрит свой мультик» о реальности, содержимое которого к настоящей реальности имеющий очень опосредованное отношение
-



-
- Представьте себе, что в голове у вас сидит модель поведения, которая гласит, что искать хорошего мужа(жену) бесполезно – все мужики «козлы»/все бабы «жадные дуры», а единичных нормальных «разобрали щенками»
-



-
- ❑ Идеализация несовершенства и отношений даст команду РМ, что ВАЖНО увидеть врагов – плохих и неподходящих потенциальных спутников жизни
 - ❑ Программа поведения отфильтрует чудом оставшуюся информацию и до вашего сознания не дойдет, например, сообщение от подруги, что ваш общий бывший одноклассник, неплохой в сущности мужчина, развелся со своей «стервой» и зарегистрировался на сайте знакомств
-



-
- А если это информация, опять-таки чудом «уцелееет» на пути к вашему разуму, за дело примется внутренний критик, который непременно убедит вас, что дело тут явно нечисто, не просто так он развелся, и наверное он такой же «козел», как и все остальные
 - Внутренний критик также во многом руководствуется программами поведения
-



-
- Таким образом, если вы не «угомоните» свой РМ и не измените ограничивающие программы поведения, вероятность успешного (чтобы вам реально понравился результат) достижения цели становится столь же призрачной, как вероятность выиграть миллион \$ в лотерею
-



-
- ☐ Для чего нужны программы поведения?
-



-
- Ребенок рождается почти свободным от программ поведения (хотя некоторые программы, например «мир опасен» или «не живи» могут быть заложены и во внутриутробном периоде, но их немного)
-



-
- Первые 5-7 лет своей жизни ребенок воспринимает информацию от окружающих взрослых безоценочно
 - Это в первую очередь необходимо для его же безопасности (собственный жизненный опыт очень мал, интеллект ещё не развит)
-



-
- ❑ Не плачь, не кричи, не смейся, громко не разговаривай, сядь смирно, не бегай -> программа поведения «мне нельзя чувствовать»
-



-
- Брось, оставь, куда ты лезешь, у тебя не получится ты испортишь, дай я сделаю... -> программа поведения «запрет на самостоятельность, у меня не получится, мои усилия бесполезны»
-



-
- Ты дурак, ты дурочка какая-то, что ты ведешь себя как debil, «у всех дети как дети – а у нас какие-то дегенераты»©, ну неужели так сложно выучить... -> программа поведения «я глупый(глупая), у меня не достаточно способностей»
-



-
- И все-таки, даже податливой детской психике необходимо услышать такие послания много раз, чтобы они «прописались» в виде программы поведения
-



-
- Любая программа поведения «прописывается» путем многократного повторения. Сколько раз повторять – зависит от сложности программы и глубины ее вмешательства в картину мира человека
-



-
- Например, у опытного водителя автомобиля есть очень большая программа поведения «управление автомобилем». И хотя основные навыки приобретаются за пару месяцев, целиком программа формируется около трех лет. Существенного влияния на картину мира такая программа не оказывает
-



-
- ❑ У того же водителя есть и более простые программы – доехать от дома на работу, например
 - ❑ Такая программа формируется гораздо быстрее
-



-
- То есть программы поведения окружают нас повсюду – они служат для нашей безопасности (в детстве), формируют наши представления о мире и о себе, а также автоматизируют повторяющиеся процессы
-



-
- ☐ Как много в голове человека программ поведения?
-



☀ **Источники:**

- ⇒ Первые годы жизни, воспитание, полученное от родителей (дедушек, бабушек...)
 - ⇒ Образовательная система (в т.ч. система оценок и задачи, где правильным был только один ответ)
 - ⇒ СМИ, фильмы и пр.
 - ⇒ Личный опыт
-



-
- **Как найти свои ограничивающие программы поведения или негативные установки (НУ)?**
- Дневник самонаблюдений
 - Отслеживайте повторяющиеся мысли и (особенно!) то, что «случайно срывается» с языка
 - Из РФП
 - ❖ Например: Я прошу прощения у себя за то, что не верю в свои таланты и способности. НУ – «У меня нет никаких талантов и способностей»
 - Энциклопедия идеализаций
-



-
- Сейчас ваша задача – найти список главных НУ, мешающих достижению ваших главных целей
 - Не увлекайтесь, найдите для начала 10-12 самых значимых НУ
-

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

☐ Техника «Прощение ситуации»



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- ☐ Дневник самонаблюдений и другие способы работы с идеализациями – продолжайте
 - ☐ Напишите РФП ситуации, приступайте к работе
 - ☐ **Составьте список своих самых главных НУ (10-12 шт.)**
 - ☐ Утренняя практика, спорт
-