**Занятие 8 и 9**

**Работа с идеализациями**

1 Выявить идеализации

2.Составить позитивные утверждения

3. Работа с идеализациями различными способами

**ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ИДЕАЛИЗАЦИЙ**

1. Первые годы жизни
2. Копирование поведения родителей
3. Влияние среды и общества
4. Влияние СМИ и литературы
5. Личный опыт
6. Врожденные инстинкты

продолжения рода,

выживания

стайный

что я не люблю в других людях? ( что меня больше всего раздражает?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |

Какие выгоды есть у такого поведения?

1

2

3

4

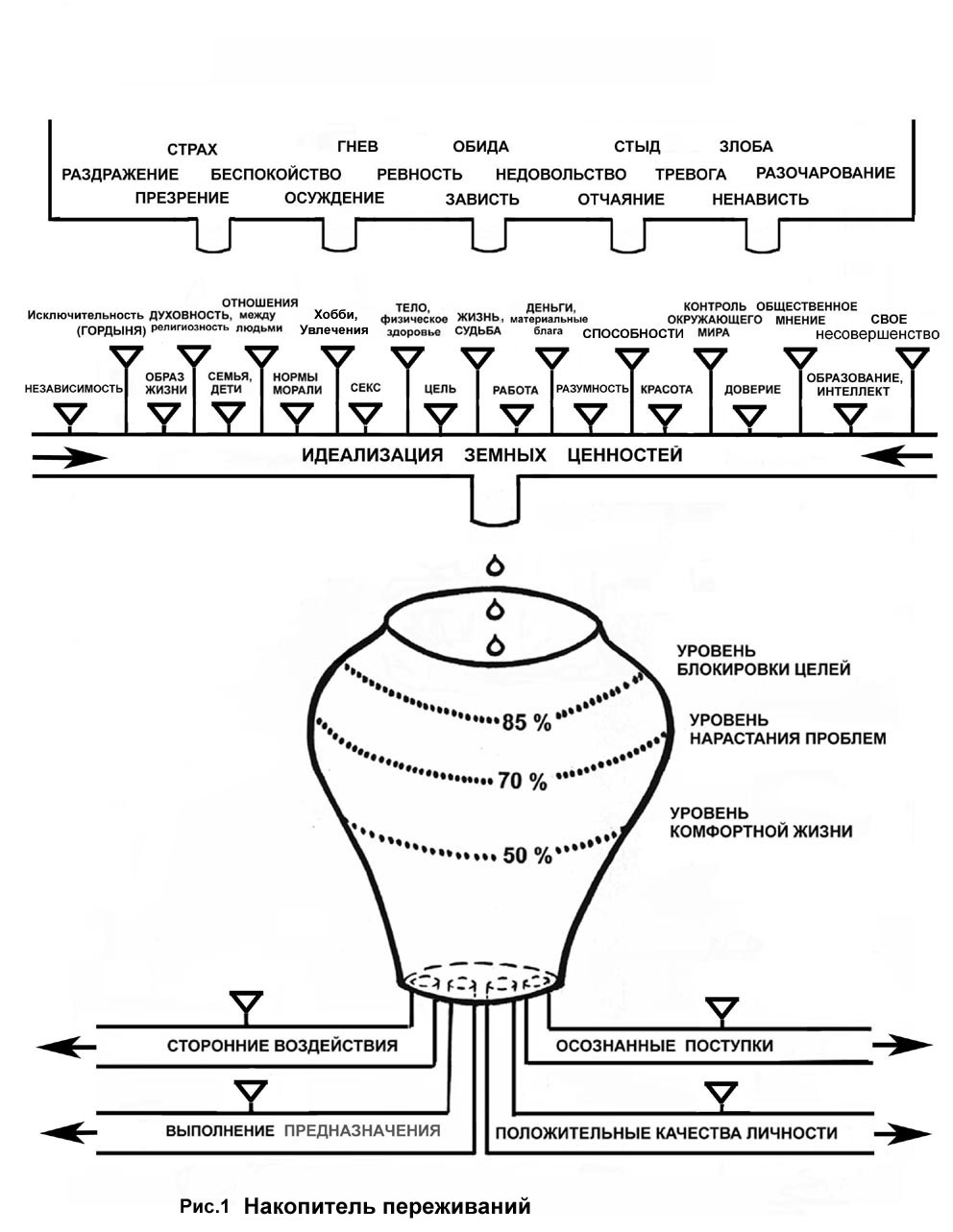
5

6

7

Выводы:

Над чем мне надо работать? Составить позитивные утверждения.

**Накопитель переживаний**

**Идеализация - очень важная для вас идея, при нарушении которой возникают длительные или повторяющиеся негативные переживания**

|  |  |
| --- | --- |
| * **Идеализация денег и материальных благ** * **Идеализация доверия** * **Идеализация духовности (или религиозности)** * **Идеализация жизни, судьбы** * **Идеализация контроля окружающего мира** * **Идеализация красоты и внешнего вида** * **Идеализация национальности (рода, цвета кожи)** * **Идеализация независимости** * **Идеализация норм морали (нравственности)** * **Идеализация образа жизни** * **Идеализация общественного мнения** | * **Идеализация отношений между людьми** * **Идеализация работы** * **Идеализация разумности** * **Идеализация своих способностей** * **Идеализация своего несовершенства** * **Идеализация семьи** * **Идеализация секса** * **Идеализация собственной исключительности (гордыня)** * **Идеализация увлечений (хобби, устремлений, политики)** * **Идеализация уровня развития (образования, интеллекта)** * **Идеализация физического здоровья** * **Идеализация цели** |

**КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ИДЕАЛИЗАЦИЙ**

**Идеализация контроля окружающего мира** - это наличие очень значимой для человека идеи о том, что он должен контролировать протекающую вокруг него жизнь в соответствии со своими представлениями о том, как должны поступать окружающие его люди и как должны происходить события.

Если что-то вокруг происходит не так, как представляется нужным человеку, и при этом он **не может** проконтролировать и легко исправить ситуацию, у него возникают негативные переживания.

Как проявляется: имеются три типичные формы проявления этой идеализации.

**Первая** – в виде авторитарного навязывания окружающим своего мнения, тотальном контроле и недоверии людям.

**Вторая** – в виде постоянных страхов за жизнь и здоровье своих детей или близких родственников, страхов перед будущим, страхов по поводу возможных изменений (понятно, что к худшему) и т.д. Сюда входит ревность, беспочвенная или имеющая внешние обоснования.

**Третья** – в виде мягкой, но тотальной опеки над своими ближними (мужем, детьми), которая порождает у них желание вырваться и сделать хоть что-то самостоятельно.

На наличие **идеализации контроля указывают** следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

* *Никому нечего нельзя доверить, все испортят. Все приходится делать самому!*
* *Я не могу позволить себе отдохнуть, потому что все дела сразу рухнут!*
* *Я не могу быть спокойной, если я не знаю, где мой ребенок (муж, мама, брат и т.д.), что он делает, все ли с ним в порядке*.
* *Я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно!*
* *Я очень боюсь будущего и постоянно переживаю по этому поводу!*

**Идеализация отношений -** это значимая модель того, как должны быть построены человеческие отношения (поведение, поступки, общение и т.д.) и вытекающие из нее длительные негативные переживания, когда реальные отношения или поведение людей не соответствуют этой модели.

Как проявляется: в виде постоянных переживаний по поводу того, что кто-то врет, хамит, не выполняет своих обещаний, необязателен, неблагодарен, предает или ведет себе еще как-то неподобающе.

На наличие идеализации отношений между людьми указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

* *Как он мог забыть, что у меня вчера был день рождения (годовщина свадьбы, встречи, рождения ребенка, помолки, развода и т.д.)!*
* *Она предала меня! Она все рассказала соседу (другу, любимому, маме и т.д.)!*
* *Он бесчувственный чурбан! Он мог бы догадаться, что я ждала от него внимания и помощи!*
* *Я не могу отказать родственникам в помощи, даже если меня самой большие проблемы!*
* *Я так стремлюсь установить теплые отношения в коллективе, почему же они только и знают, что хамят и врут мне!*
* *Я не могу уволить этого человека, ведь у него больная жена и трое детей! Как быть, ведь он совсем ничего не делает!*

**Идеализация разумности** – это ситуация, когда у человека имеется очень значимая идея о том, что в своих поступках люди должны руководствоваться понятной ему логикой. А когда люди поступают так, как он сам никогда не поступил бы в подобной ситуации, то у него возникают сильные переживания по поводу глупости или странности поведения других людей.

Как проявляется: в виде сильных переживаний при глупых или бессмысленных (с вашей точки зрения) поступках других людей, в постоянном стремлении договориться с ними и последующем ожидании, что договоренности будут исполняться, в постоянном обращении к разуму (часто отсутствующему) человека, которому вы хотите помочь.

На наличие идеализации разумности указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

* *Ну почему они все делают по-своему? Ведь я столько раз предлагал сесть и обсудить все вопросы!*
* *Ну почему вы так поступили? Неужели нельзя было позвонить и спросить совета у знающего человека?*
* *Ну почему он не понимает очевидных истин? Ведь все так просто, но я не могу до него докричаться, он меня не слышит!*
* *Мои сотрудники постоянно совершают одни и те же ошибки! И это постоянно! Даже обезьяна уже все поняла бы, только не они!*
* *Разве можно столько времени посвящать ерунде (компьютерным играм, Интернету, рыбалке, сексу и т.д.)! Ты ведь потеряешь (работу, учебу, здоровье и т.д.)! Опомнись!*

**Идеализация своих способностей –** это ситуация, когда человек явно преувеличивает свои способности или профессионализм, в результате чего у него возникает осуждение окружающих людей и повышенная обидчивость, когда его в чем-то не оценят или покритикуют. В итоге они постоянно находятся во внутренней борьбе с руководством.

У человека с идеализацией способностей часто возникает стремление добиться всего и быстро, он не позволяет себе двигаться к своим целям постепенно. Если он проиграл в чем-то, то его внутренней целью становится доказать окружающим, что он - не неудачник.

Как проявляется: в виде сильных амбиций, цинизма, насмешек, внутреннего презрения к менее талантливым или грамотным (в его области) людям, даже если они занимают вышестоящую должность, в виде повышенной обидчивости и стремлении обвинить окружающих людей в своих бедах.

Человек с идеализацией способностей никогда не признает, что он чего-то не может сделать, он всегда найдет того, кто виноват.

На наличие идеализации способностей указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

* *Кто ты такой, чтобы учить меня? Я сам научу тебя всему, чему хочешь!*
* *Никто лучше меня не сделает этого!*
* *И как такая бездарность может руководить? Я бы его в дворники не взял!*
* *Мне не нужно малых результатов. Или все, или ничего!*
* *Боже, как трудно жить, когда вокруг одни ослы и идиоты!*
* *Я профессионал в своем деле и не терплю никаких советчиков!*
* *Маленькие деньги – не для меня! Мне нужно много – и сразу!*
* *Я не терплю подсказок и поучений!*
* *Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня еще попомнят! Я им покажу!*

**ПРОЦЕССЫ РАЗРУШЕНИЯ ИДЕАЛИЗАЦИЙ**

1. Вы не получаете то, без чего не можете жить

Пример из своей жизни:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Вы встречаете человека, с которым потом будете бороться

Пример из своей жизни:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Вы попадаете в ситуации, за которые осуждаете других

Пример из своей жизни:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Вы сами делаете то, за что осуждаете других

Пример из своей жизни:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Вы выпадаете из потока жизни и не можете продолжать борьбу

Пример из своей жизни: как правило, это болезни

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приемы работы с идеализациями**

1. Фиксировать свои переживания в Дневнике самонаблюдений.
2. Волевой отказ от переживаний по поводу иделаизации
3. Наступить на идеализацию.
4. Переформулировать в Позитивную установку.
5. Работаем на опережение - прием «Ежик событий»
6. Обсмеять свои переживания ( прием «Колпаки»)
7. Сменить исходную установку
8. Изменить стандартные реакции ( поведение)

Практическая инструкция

**«Как вести Дневник самонаблюдений»**

Зачем вести «Дневник»?

Для того, чтобы отследить источник своих длительных и часто повторяющихся переживаний и постепенно перейти на волну спокойного реагирования на различные ситуации жизни.

Аргументы за ведение такого Дневника:

1 Прекрасное терапевтическое средство вылить вои переживания на бумагу а не на голову своих оппонентов.

2. Делает свою жизнь осознанной и позволяет контролировать свое поведение.

3. Позволяет вернуться к событиям недавнего прошлого и проанализировать их в спокойном состоянии.

4. Если вести Дневник регулярно в течении 3 – 4 месяцев, в какой-то момент заметите, что с каждым днем записей в дневнике становится все меньше – это означает, что переживаний в жизни стало меньше .

5. Вы научитесь УПРАВЛЯТЬ своими ЭМОЦИЯМИ.

6.

7.

Здесь Вы сможете записать свои « бонусы» , которые получите в результате ведения Дневника.

Отражайте в Дневнике все негативные переживания , как проявленные, так и подавленные

Дневник по следующим правилам:

1 Записывайте только Сегодня произошло следующее событие.

2. Я испытал негативные переживания

3. Я записал ( а) этот случай в Дневник и проанализировал (а[) по определенной схеме.

Заведите отдельную тетрадь или отдельный файл в компьютере. Правда, предпочтительнее писать ручкой.

У нас еще есть компьютерная программа «Эффект», в которой есть форма ведения Дневника. Чтобы его не прочитал кто-то, кому эти строки не предназначены, позаботьтесь об этом заранее.

Ведите Дневник регулярно и записывайте его КАЖДЫЙ ВЕЧЕР. Не идите с собой на компромисс, не поддавайтесь на внутренние уговоры: я и так все уже проанализировала, у меня и так все под контролем… Это происки внутреннего саботажника!

Перед тем , как сделать очередную запись, посмотрите на предыдущие записи – Вы обнаружите много интересного. Вы изо дня в день переживаете по одному и тому же поводу! Постепенно, после такой регулярной работы по ведению Дневника, Вы замените, что стали меньше переживать в подобной ситуации. То есть мы получим нужный эффект: вместо избыточно значимой идеи ( идеализации) у Вас будет некая идея, которая не будет вызывать Ваших бурных переживаний!

**СХЕМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА**

1/ Колонка – запишите текущий эпизод, который вызвал переживания.

2/ Колонка – какие идеализации Вы в данном случае продемонстрировали?

**Описать кратко, как бы Вы хотели, чтобы развивались эти события**

3/ Колонка - письменно и устно отработайте свою идеализацию. Вы берете на себя обязательство больше не испытывать негативных эмоций, если эта или подобная ситуация повторится в Вашей жизни. Эту формулу вы прописываете ежедневно в 3 ей колонке.

**ФОРМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОНАБЛЮДЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Событие моей жизни, которое вызвало мои негативные переживания  Какая была ведущая эмоция?  Главный вывод ( мысль) | Выявленные идеализации  **Как бы Вы хотели, чтобы развивались события** | Отработка идеализации  Как мне бы хотелось: чтобы развивались события или вел себя я (или другой человек) |
| Опоздала на работу. Очень переживала. Всю дорогу ругала себя, что не вышла вовремя и не подготовила все, что надо с вечера.  Эмоция: раздражение на себя  Мысль: какая я дура, что все время одно и тоже . |  | Я полностью беру на себя ответственноcть за этот эпизод и за свои эмоции.  Я прошу прощения у себя ( у Жизни) за свои негативные переживания. ( раздражение и осуждение себя)  Впредь я обязуюсь реагировать спокойно на подобные ситуации.  - Впредь Я все делаю вовремя.  - Я молодец и умница |

Имейте ввиду, что эффект дает ТОЛЬКО ПИСЬМЕННОЕ ведение Дневника.

И еще одно дисциплинарное упражнение:

*Соглашение с собой, любимым(ой)*

*Я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Беру на себя обязательство* ***ЕЖЕДНЕВНО***  *вести Дневник самонаблюдений (при наличии переживаний) в течении 3 месяцев.*

*Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Вывод:**

Работа с идеализациями уменьшает наши ожидания и тем самым понижает уровень эмоуционального реагирования. В итоге в теле собирается меньше эмоциональных блоков, энергетика усиливается и человек становится более эффективным при достижении своих целей.

Задание:

1. Вспомните ситуацию, которая вызывает длительные негативные переживания
2. Определите, за какие сверхважные идеи Вы боритесь с окружающими или с собой
3. Выделите характерные мысли, из-за которых переживаете:

**Позитивное перепрограммирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Характерные сверхважные мысли | Позитивное перепрограммирование |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Прием «Ежик событий» ( работа на опережение)

1. Выбрать ситуацию, из–за которой Вы переживаете.
2. Сформулируйте, как вы хотите, чтобы происходило в жизни.
3. Просмотрите 5 – 6 вариантов ухудшения развития ситуации, если Вы будете продолжать переживать по этому поводу.
4. Проговорите после каждого варианта возможного ухудшения формулу:

Если так произойдет, то я приму этот вариант развития событий без ропота и негативных переживаний. Но, если можно, я прошу Жизнь не применять ко мне этот способ духовного воспитания и сделать так, как я хочу (произнести желаемый вариант развития событий).

**Работа со страхами**

Страх – это мощный энергетический сгусток, застрявший в теле.

Страхи – это проекция идеализации контроля

Позитивное намерение страха - **ЗАЩИТА**

Задание:

Вспомните ситуации в прошлом, которые вызывали (или вызывают до сих пор) страх:

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРИЕМЫ РАБОТЫ СО СТРАХАМИ**

1. **Послать страху любовь**

* Вспомнить ситуацию, когда испытывали страх
* Какой образ возникает внутри, при воспоминании?
* Пошлите любовь этому образу. Представьте, как из Вашего сердца идет золотой поток любви. Залейте его солнечным светом. Как изменился образ? Что с ним стало происходить?
* Создание образа спокойствия и уверенности.
* Купите себе этот образ в виде реального предмета.

1. **«Кинотеатр»** - прием работы с конкретной ситуацией в прошлом, когда возник страх

* Просмотреть ситуацию на экране, как возник страх.
* Потом спустить экран в нижний левый угол
* На новом экране снова увидеть эту ситуацию – и просмотреть 3 – 4 варианта спасения
* Закрепите новый опыт, несколько раз повторив новый вариант развития событий

1. **Диссоциация от страха ( в момент переживания страха)**

* Посмотреть на себя со стороны
* Усильте страх до состояния гротеска
* Обсмейте свое состояние ( как вы выглядите, когда испуганы)

1. **Использовать метод позитивных утверждений, противоположных страху.**

**Мой пример:**

1. **Наступить на свой страх ( сделать то, что больше всего боитесь)**

ПРИЕМ «ПРИМЕРИМ КОЛПАКИ»

Обсмеем свои переживания

Примеры колпаков:

* *Живу в промежности*
* *Пролежень с амбициями*
* *Причиняю добро*
* *Душу с любовью*
* *Жертва нерадивого подчиненного*
* *Упал, отжался!*
* *Бизнес-бздун*
* *Подходи, халява здесь!*

**Задание:** взять одну свою сверхценную идею и придумать СЕБЕ смешную роль в цирке Жизни.

Мой колпак

|  |
| --- |
|  |

ПРИЕМ «СМЕНИТЬ ИСХОДНУЮ УСТАНОВКУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Прием«ВЫВЕДИ ИЗ СВОЕЙ СТАИ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРИЕМ «НАСТУПИТЬ НА ИДЕАЛИЗАЦИЮ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Прием «СМЕНИТЬ ПРИВЫЧНУЮ РАЕКЦИЮ» ( ПОВЕДЕНИЕ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Прием «ВОЛЕВОЙ ОТКАЗ от переживаний по поводу идеализации»

Я публично заявляю, что впредь ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТ ПЕРЕЖИВАНИЙ по поводу иделаизации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Домашнее задание 8 и 9**

1. Вести Дневник самонаблюдений
2. Придумать себе смешной «Колпак», чтобы обсмеять свою идеализацию
3. Прокрутить ситуацию по «Ежику событий»
4. Использовать метод работы «Наступить на идеализацию»
5. Использовать метод работы «Волевой отказ от идеализации»
6. Работать с перепрограммированием сверхважных установок
7. Поработать со страхом любым предложенным приемом
8. Работать с целями и делать шаги по реализации цели
9. Продолжать загружать ПУ и, при необходимости работать с практикой ЭП
10. Вести Дневник радости т фиксировать свои достижения

**Ежедневные задания**

**Утром**

1. Записывать цели. **ГЛАВНЫЕ ПУ** и качество силы в ежедневнике. Каждый день. Лучше писать левой рукой. Корректировать по мере необходимости.

2. Загрузите качество Силы, **ГЛАВНЫЕ ПУ** и цели с дыханием ( по 3-4 мин на каждую цель)

* Во время дыхания : используйте корректировку цели и проверьте сроки выполнения цели
* Задавать себе вопрос во время дыхания

Что надо делать для достижения цели? записать сразу и выполнять

**Вечером**

* Вести Дневник Достижений - 5 фактов, которые были за день
* Визуализация цели
* Медитация Благодарности