

Чувство вины прощай!

Занятие 6.

Негативные убеждения лежащие в основе чувства вины. Виды вины. Выявляем негативные убеждения.

Тренер Ольга Керимова

Проверяем домашку:))



Эффективное прощение.
Вопросы?

Какие результаты?

Сложности?



Мозг это - своего рода компьютер, который постоянно анализирует огромный поток входящей информации. Кроме того мозг является хранилищем информации, своего рода базой данных..



Основная задача мозга

- ▶ **Заботиться о сохранении жизни (носителя :)))**
- ▶ *Анализируя варианты развития событий, мозг будет склоняться в выборе к наиболее безопасному способу реагирования на ситуацию.*



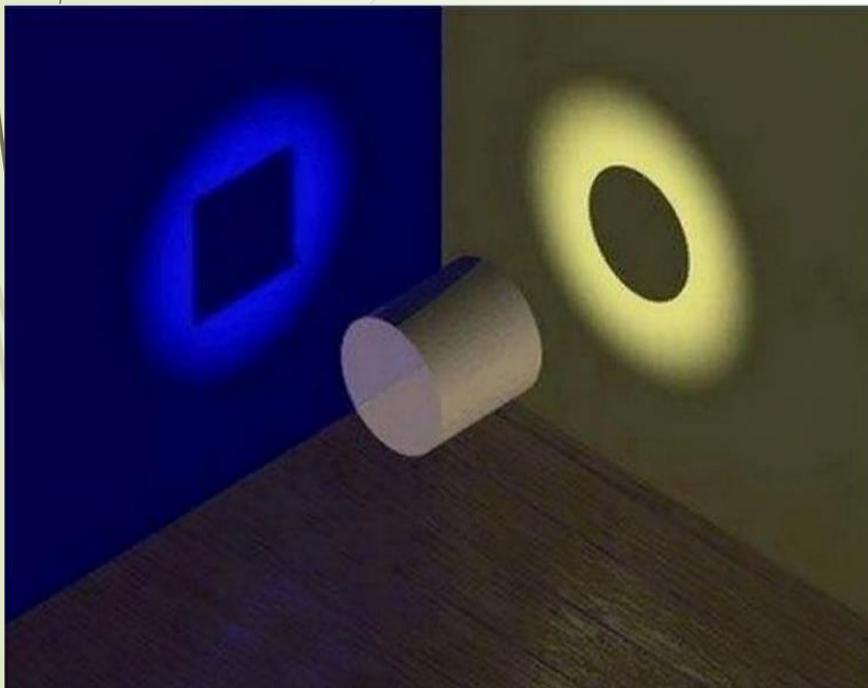
???

➔ Безопасный способ = проверенный
(привычный)

Как мозг это делает

- 1. Анализ имеющихся данных
(сознание, подсознание)
- 2. Выбор безопасного решения
(действия)

убеждения - фильтры восприятия мира



Примеры убеждений

- ➔ **О себе.** "Я способный", "Я достаточно интересный человек", "Я привлекателен", "Я никчемный", "Я глупый", "Я скучный", "Я неудачница" Я хорошая, когда слушаюсь, меня можно любить за ..., Я должна быть идеальной, Я -это мои достижения, Мои интересы не главное, Я могу радоваться жизни,

Примеры убеждений

➤ **Убеждения о людях.** "В людях есть доброе начало", "Все люди разные", "Люди жестоки", "Женщины меркантильны", "Мужчины изменяют",



Примеры убеждений

- ➔ **Убеждения о мире.** " Мир несправедлив", "Мир опасен", "Добро побеждает зло", "Всего мало и на всех не хватит",



ВИДЫ ВИНЫ.

- **ВИНА ВЫЖИВШЕГО (за успех)**
- **ВИНА ОТДЕЛЕНИЯ**
- **ВИНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ**
- **ВИНА НЕНАВИСТИ**



Вина выжившего (за успех)

- негативная установка - количество благ на земле ограничено, и что если я имею что-то хорошее, то это за счет других (**другому из-за меня не хватило.**)



Вина выжившего (за успех)

- Если я добьюсь успеха - меня перестанут любить.
- Чтобы меня любили - я должен проигрывать.
- Никто не любит тех, кто у них выигрывает.
- Выигрывая у другого человека - значит обижать (унижать) его.
- Если я выиграю - на меня обидятся.
- Если я выиграю - со мной перестанут играть (общаться, начнут избегать, игнорировать..)
- Если у меня больше - я обязан поделиться



Вина выжившего (за успех)

- Запрет на радость и успех:
- Высоко поднялся, больно падать.
- Скромность украшает человека.
- Много посмеешься - потом поплачешь,
- Надо быть как все!"
- Ты радуешься, а другим плохо.
- Не сглазь.
- Как бы завидовать не начали.
- То же мне достижение..



Важно!

- **Деньги и успех приходят, когда есть радость и интерес**



Киса, зачем вам деньги
у вас же нет фантазии



Ведро с крабами

- Зачем это тебе надо?
- Не занимайся ерундой!
- Забей на это!
- Сделаешь потом!
- У тебя все равно не получится!
- Это явно не твое!
- Туда просто так не пролезть!
- Где ты и где они!
- Будь как нормальные люди!
- Найди нормальную работу!
- Тебе важнее ... или я?





Вина отделения

- ▶ Я так люблю маленьких детей
- ▶ - Маленькие дети все хорошие, вот потом ...
- ▶ - Мы с папой хотели развестись, но решили подождать, пока ты подрастёшь
- ▶ Ты никчемная, ничего-то толком сделать не можешь!"
- ▶ "Что ты купила?! Что Это?! На кого в этих лохмотьях ты похожа?!"
- ▶ "Как ты жить-то будешь, ничего у тебя не получается. Пропадешь, без нас !"
- ▶ Глупости говоришь!
- ▶ Кому ты кроме родителей нужен?!
- ▶ Детство самое счастливое время
- ▶ В нашем роду так не поступают.



Вина ответственности

- Хватит смотреть мультики, ты уже большой
- Мы с тобой вдвоем со всем справимся
- Что нюни распустил, как маленький
- Ты уже взрослый должен понимать...
- Как ты мог проиграть? - - Это ужас! Это провал!
- - Ты должен выполнить это лучше всех
- - Мы не должны из-за тебя краснеть
- - Ты - наша гордость



Вина ответственности

- Я не попрошу, потому что мне не дадут и мне не дадут, потому что я не буду просить".
- Будешь мне скулить тут!
Не хнычь!
Перестань реветь!
- Ты меня расстроила (из-за тебя у меня плохое настроение)
- А вот Саша...



Вина ответственности

- Не балуйся, какой пример ты подаешь младшим

Убери игрушки за братом, ты уже большой

Ты старший, чего ты жалуешься и хнычешь как маленький

Вина ответственности

- *Запрет на радость*
- *Запрет на отдых*
- *Любовь через заботу*
- *Запрет на развлечения*
- *Не умение просить помощь (все сам)*



Вина ненависти

- Если бы не ты....
- Глаза бы мои на тебя не смотрел
- Что б ты сквозь землю провалился
- Сколько тревог и лишений ты мне принёс, появившись не свет
- До твоего рождения у меня...
- От тебя одни проблемы



Вина ненависти

- Нет, мне сейчас некогда, иди, поиграй у себя в комнате
- Почему ты нас отвлекаешь, видишь у нас важный разговор?
- Помолчи, дай нам пообщаться
- Мне некогда



Вина ненависти

- ➔ Мы хотели девочку, а родился ты (и наоборот)
- ➔ Вот у них дочь умница, красавица



Вина ненависти

- Постоянное недовольство собой
- Чувство, что со мной что-то не так, я не такой, какой нужно; не такой, как все.
- Убежденность что нужно что-то в себе исправить.
- Вина за , за то, что ты есть такой, какой есть.
- Не принятие себя таким, как есть.
- Убежденность, что должен стать лучше, чем сейчас – чтобы получить принятие и любовь (любовь за успех)



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВЯИША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ



Домашнее задание.



- Продолжить прощение
- Дополнить РФП
- Записать НУ о себе, мире.



Вопросы?