

**Центр позитивной психологии «Разумный Путь»
А. Свияша**



КАРИНЭ ПАНИКЯН

**МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО
ФОРМУЛИРОВАНИЮ И САМОПРОВЕРКЕ
ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК ПО МЕТОДИКЕ
А.Г. СВИЯША**

**Санкт-Петербург,
2015**

ШАГ 1. Прежде чем приступить к составлению ПУ, ответьте себе честно на вопрос: что вы хотите изменить? Ситуацию (ПУ первого вида) или свое отношение к ситуации (ПУ второго вида)?

ПРИМЕР

НУ: Я толстая

ПУ 1-го вида: Отныне я легко и с удовольствием регулярно занимаюсь спортом и соблюдаю нужный мне режим питания + Отныне я легко поддерживаю свой вес в пределах 65 кг, с пользой для меня и моего здоровья

ПУ 2-го вида: Отныне я одобряю свой вес и свою фигуру, отныне я принимаю и ценю свою фигуру такой, какая есть!

ШАГ 2. Далее, ответьте себе на вспомогательный вопрос «что я хочу вместо своей НУ?». Т.е. сформулируйте желаемый конечный результат таким, каким вы бы хотели его видеть.

ПРИМЕР

НУ: У меня никогда не получится увеличить продажи

При такой НУ более рационально и продуктивно выбрать изменить ситуацию (т.е. составить ПУ 1-го вида). Хотя кто-то, конечно, может выбрать и просто перестать нервничать по поводу величины продаж☺.

Итак, мы выбираем увеличить продажи.

ПУ: Отныне я легко увеличиваю продажи

Хорошо? Да.

Однако (например) вы точно знаете, что продавать вы не умеете и не любите, и ни за какие коврижки не будете этим заниматься. При такой ПУ вам волей-неволей придется «ломать» себя. Оно вам надо?

ПУ: Отныне я легко нахожу и использую возможность увеличить продажи
Такая ПУ менее жесткая, она дает команду подсознанию искать и замечать
возможности увеличить продажи (например, найти хорошего менеджера или
провести рекламную кампанию, вместо того, чтобы пытаться делать все
самостоятельно, названивая клиентам и получая негативные эмоции от
выполнения работы, которая вам не по душе).

Если же вы точно знаете, что вам (например) необходим хороший менеджер,
хорошо бы сюда дописать:

Дополнительная ПУ: Я легко привлекаю в свой бизнес грамотного,
эффективного и порядочного менеджера по продажам

**ШАГ 3. Постарайтесь сформулировать свою позитивную установку
таким образом, чтобы она была строго противоположна вашей
негативной установке. При этом желательно соблюдать предельную
четкость и краткость.**

ПОМНИТЕ, что наше подсознание работает совсем иначе, нежели наш
разум. Оно не видит причинно-следственных связей между предложениями
(например, если вы составили ПУ из двух предложений, каждое должно быть
самодостаточной отдельной ПУ). Используйте простые слова, не имеющие
двойного толкования. Подсознанию, в отличие от нашего разума, не нужны
никакие обоснования (почему это должно быть именно так, а не иначе).

**ПУ должна выглядеть как простая КОМАНДА –
что конкретно нужно сделать.**

При этом исполнителем этой команды должны быть вы сами или ваше тело, и никто другой. Бессмысленно «назначать» исполнителями ваших родных и близких, начальников/подчиненных, деньги, Вселенную, ваш бизнес или Господа Бога – вы зря потратите время и будете считать, что методика «не работает».

Итак, для удобства сведем полученные данные в таблицу:

Моя НУ	Что я хочу изменить?	Что я хочу получить вместо своей НУ?	Моя ПУ
Я толстая	Отношение к ситуации	Хочу нравиться себе и перестать себя ругать	Отныне я одобряю свой вес и фигуру! Отныне я привлекательная женщина! Отныне я принимаю свою фигуру такой, какая есть!
У меня никогда не получится увеличить продажи	Ситуацию	Хочу найти способ увеличить продажи, но не хочу заниматься этим сам	Отныне я легко нахожу и использую возможность увеличить продажи Отныне я легко привлекаю в свой бизнес грамотного, эффективного и порядочного менеджера по продажам

ШАГ 3. Проверим получившуюся ПУ

Когда вы сформулировали свою ПУ, не спешите сразу «загружать» её в подсознание. Давайте проверим, что получилось.

- 1. Посмотрите на свою ПУ. Если она состоит из двух и более предложений, убедитесь в том, что каждое предложение самодостаточно.***

ПРИМЕР

НУ: Я не люблю деньги, они проходят мимо меня

ПУ: Отныне я выбираю любить деньги! Отныне я легко привлекаю **их** в свою жизнь в нужных мне количествах!

Ошибка: местоимение «их» понятно вашему разуму (кого их? – конечно деньги!!!) Но подсознание этой причинно-следственной связи не видит.

Правильно: Отныне я выбираю любить деньги! Отныне я легко привлекаю **деньги** в свою жизнь в нужных мне количествах!

- 2. Задайте себе вопрос: кто исполнитель моей ПУ?***

НУ: Я не нравлюсь женщинам, ни одна женщина на меня не посмотрит!

НЕПРАВИЛЬНАЯ ПУ: Отныне **женщины** просто в восторге от меня! – замечательно, но это не ПУ, а аффирмация, потому что «исполнитель» этой команды не вы сами, а женщины

ПРАВИЛЬНАЯ ПУ: Отныне **я** привлекательный мужчина! Отныне **я** с восторгом замечаю, что нравлюсь женщинам!

НУ: Я никогда не стану богатым, деньги проходят мимо меня

НЕПРАВИЛЬНАЯ ПУ: Отныне **деньги** приходят в мою жизнь в больших количествах! – тоже хорошо, но исполнитель – «деньги», и поэтому это не ПУ, а аффирмация.

ПРАВИЛЬНАЯ ПУ: Отныне **я** легко привлекаю в свою жизнь нужные мне суммы денег! Отныне **я** легко создаю и приумножаю свои накопления, и создаю инвестиции!

НУ: Я боюсь, что со мной или с моими близкими что-то случится

НЕПРАВИЛЬНАЯ ПУ: Всевышний заботится обо мне и моих близких! – очень хорошо, но исполнителем мы назначили не себя, а Всевышнего, а он (я уверена☺), и без нас разберется, чем ему заняться.

ПРАВИЛЬНАЯ ПУ: Отныне **я** доверяю жизни и **знаю**, что Всевышний всегда заботится обо мне и моих близких!

3. *Убедитесь в «экологичности» ПУ.*

Задайте себе вопрос: что будет, если подсознание будет беспрекословно выполнять полученную команду? Не получится ли «перебор»?

ПРИМЕРЫ

НУ: Я не могу тратить деньги на себя

ПУ: Отныне я легко трачу деньги!

Хорошая ПУ, однако имея такую ПУ, можно очень быстро и легко нахватать кучу потребительских кредитов. Вы же легко тратите деньги!

Поэтому тут желательно «подстраховаться»: Отныне я легко создаю свои и приумножаю накопления и инвестиции, и с удовольствием трачу деньги на себя.

С такой ПУ кредитов вы уже не нахватаете☺

НУ: Я слабая женщина, от меня в этой жизни ничего не зависит

ПУ: Отныне я сильный, жесткий, уверенный в себе человек, и я легко добиваюсь всех своих целей!

Тоже неплохо... для мужчины☺

А если девушка будет руководствоваться подобной ПУ, мужчины, скорее всего, начнут её избегать – она же сильная и ей все по плечу, она всего добивается! Мужчине рядом с такой женщиной не очень понятно, чем заняться☺ Поэтому, если вы не хотите, чтобы мужчины исчезли из вашей жизни, лучше смягчить такую ПУ:

ПУ: Отныне я уверенная в себе женщина! Отныне я хозяйка своей жизни! Я верю в свою женскую силу и легко достигаю всех своих целей.

Тоже мощная ПУ, которая кардинально изменит ваш подход к решению жизненных задач, но от такой уверенной в себе женщины мужчины уже не будут разбегаться, потому что вы остаетесь женщиной.

Успехов!☺