|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Какие идеализации я у себя нашла** | **Характерные фразы** | **Позитивные утверждения (ПУ),**  **отменяющие идеализацию** |
| Идеализация семьи | Пока не выйду замуж - живу не полной жизнью.    Я не могу быть счастлива по-настоящему, пока у меня нет семьи и любимого человека.  Без мужа я не могу реализоваться на полную катушку. | Отныне я наслаждаюсь каждым моментом своей жизни! (2)  Я счастлива в любой момент своей жизни! (2)  Отныне я постоянно живу полноценной жизнью и полностью реализую свой потенциал! |
| Идеализация своего несовершенства | Все время боюсь сделать серьезный шаг, так как боюсь сделать ошибку.    Ужасно, когда из-за меня кто-то страдает.  Я не имею права тратить на себя деньги, время, делать что-то ради удовольствия, потому что у меня много долгов и на первом месте сын.  Поскольку я в жизни наделала много ошибок и не служу Богу так, как должна, то я не заслуживаю лучшего будущего. | Отныне я одобряю все свои мысли, слова и поступки в прошлом, настоящем и будущем! (2)  Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к тем ситуациям, которые другие люди создают своими мыслями и поступками. (1)  Отныне я уверена, что достойна всего самого лучшего только фактом своего существования.(2)  Отныне я уверена, что Бог руководит всеми моими поступками, поэтому все, что я делаю – божественно. (2) |
| Идеализация независимости | Раздражает необходимость делать что-то по правилам, по инструкции, согласовывать свои шаги с кем-то.  Ничто не может заставить меня поступить против своей воли.  Ненавижу подсказки и советы, авторитарный тон.  Даже любимый не имеет права мне диктовать, что носить, куда ходить, с кем дружить.  Ненавижу быть зависимой от обстоятельств или от кого либо.  Терпеть не могу  ограничения. | Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к заботе обо мне в виде необходимости действовать по инструкции и согласовывать свои шаги. (1)  Отныне я прекрасно понимаю, что все в мире взаимосвязано и мне необходимо учитывать эти зависимости применительно к себе.(1)  Отныне я с удовольствием принимаю заботу других людей обо мне в любом виде и форме, которые они считают правильными. (1)  Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к попыткам моего любимого человека проявлять свою заботу обо мне в той форме, которую он считает правильной. (1)  Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к ситуациям, где я оказываюсь зависимой от людей или обстоятельств. (1)  Отныне я спокойно и доброжелательно принимаю любые ограничения и всегда нахожу в них пользу для себя. (1) |
| Идеализация морали | Я не могу иметь секс с мужчиной, потому что наши отношения не ведут к семейной жизни, это нехорошо и неправильно.  Но жить совсем без секса годами тоже очень трудно. | Отныне я считаю секс одним из элементов здорового образа жизни и спокойно занимаюсь сексом в ожидании создания моей семьи. (2)  Впредь я спокойно и доброжелательно отношусь к своей жизни с сексом и без секса, если такое возникает помимо моего желания. (1) |
| Идеализация разумного поведения | Глупо растрачивать время попусту (компьютерные игры, тусовки, праздники.  Как люди не понимают очевидных вещей, в частности не просчитывают реакцию на свое поведение. | Впредь я запрещаю себе осуждать людей, которые тратят много времени на развлечения и удовольствия. (2)  Отныне я спокойно отношусь к людям, которые живут своими интересами независимо от мнения окружающих. (2) |