

# Женщина и Денежное Изобилие



**5 занятие**

# ДЗ по занятию №4

- Работа с РФП
- Дневник самонаблюдений
- Вопросы из ВК
- Поле возможностей
- Работа с ИД

# Идеализация

– это сверхценная для нас идея о том, каким должен быть этот мир

## Сверхценная:

если она нарушается, то мы впадаем в сильные переживания

у нас возникает нестерпимое желание исправить ситуацию



# Ид Контроля

- сверхзначимая идея о том, что вы должны (и это в ваших силах) контролировать все происходящее вокруг вас

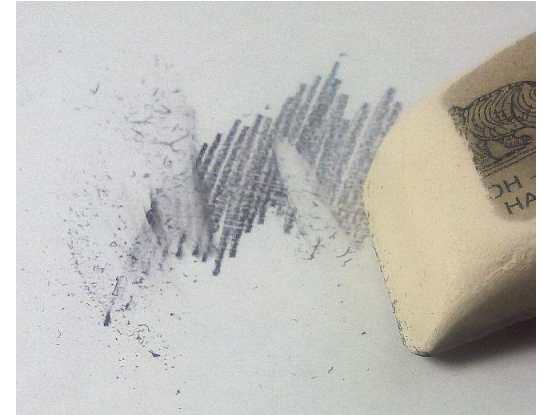
Оказывается, что вокруг много людей и событий, проконтролировать которых вы не в состоянии

- Изобретаются способы контроля (если реально)
- Появляются страхи (если проконтролировать нереально)



# Убираем идеализации

- Идеализации есть у всех
- Стереть полностью идеализации невозможно
- Можно понизить уровень идеи со срезченной до просто ценной



# Ид Денег и материальных благ

- сверхзначимая идея о том, сколько денег вы должны иметь,
- и о вообще том, как материальные блага должны распределяться



# Проявляется:

- Недовольство уровнем своей материальной обеспеченности
- Самоосуждение, если не удастся заработать
- Осуждение других за то, что они «зациклены» на деньгах
- Мысли о несправедливом распределении денег
- Осуждение тех, у кого денег больше



## Если есть Ид Денег:

**РМ создает эмоц заряд против денег,  
считает, что деньги = зло  
с ними нужно бороться**

На сознательном уровне

Вы стремитесь увеличить доход

Но РМ бережет вас от получения денег





# Способы работы с Идеализациями

1. Осознанный отказ от идеализации
2. Наступи на свою Идеализацию
3. Поменять стандарты
4. Надеваем колпак и играем роль в цирке Жизни
5. Обсмеем свои переживания
6. Аудионастрои

# Способы работы с идеализациями

## 1. Осознанный отказ от идеализации

- Осознаем какая именно идеализация
- Включаем волевое усилие и поступаем иначе



## 2. Наступи на свою идеализацию

- Сами делаем то, что не позволяли себе делать раньше или за что осуждали других людей
- Мозг тут же найдет вам оправдание. А значит вы прекратите осуждение и уменьшите идеализацию
- Важно! Вы должны быть в безопасности!



# 3. Меняем стандарты

- Создаем новые стандарты, по которым то, что вы ранее осуждали, является «нормальным»



# 4. Надеваем колпак и играем роль в цирке Жизни

- Придумываем себе клоунский колпак
- Смеемся над собой, а не над другими
- Смеемся цинично, чтобы хотелось колпак снять
- Колпак придумывается для конкретных переживаний, а не на идеализацию в целом



# Колпаки для идеализаций

## ИД несовершенства

- *Самоед со стажем* или *Жру только себя* - для тех, кто постоянно собой недоволен
- *Халява – здесь!* или *Шея для вашей задницы* – для тех, кто позволяет на себе ездить
- *Амбициозная овца* – для тех, кто очень хочет чего-то добиться, но боится начинать



## ИД денег

- *Вечно голодный проглот* – для тех, кто боится, что денег не хватит на еду
- *Навьюченный ишак* – для тех, кто берет себе 3,4,5 дополнительную работу



## 5. Обсмеем свои переживания

- РМ считает, что смешное не может быть опасным, и выключает борьбу
- Доводим ситуацию до гротеска, пока не улыбнемся
- Добавляем несуществующее, фантастичное
- Смеемся над собой, а не над окружающими



# 6. Аудионастрои



1. Убираем идеализацию **контроля**
2. Убираем идеализацию **независимости**
3. Убираем идеализацию **разумности**
4. Как перестать зависеть от оценки окружающих (убираем идеализацию **общественно мнения**)
5. Убираем идеализацию **отношений**
6. Убираем идеализацию **собственного несовершенства**
7. **СКОРО!** Убираем идеализацию **Денег**



# Домашнее Задание

1. Продолжаем работать с РФП себя, РФП денег
2. Уменьшаем идеализации
3. Работаем с полем возможностей