|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои негативные переживания / Характерная фраза** | **Какие идеализации вызвали эту эмоцию** | **ПУ, отменяющие идеализацию** |
| Сегодня узнала, что бывший коллега по работе перешел работать в новую компанию и на очень классную позицию. Почему же у меня ничего не получается, *обидно* ☹ | * Идеализация контроля
* Идеализация собственного несовершенства
 | Отныне я активно действую и легко и быстро нахожу и работаю в крупной международной компании на лучшей для меня позиции (1) Отныне я легко привлекаю в свою жизнь влиятельных людей, которые легко помогают мне найти и работать на лучшей для меня работе с весны 2019 года (1) |
| Сын проходил тестирование для поступления в школу и безнадежно его провалил. *Сильно расстроилась* | * Идеализация контроля
 | Я люблю и одобряю своего сына независимо от результатов тестирования (2) |
| Подавала заявку на участие в конференции, меня не включили в список участников. Записали в лист ожидания, но конференция завтра, что в принципе равносильно отказу. *Обидно очень* | * Идеализация контроля
* Идеализация собственного несовершенства
 | Я люблю и одобряю себя независимо от мнений и решений других людей (2) |
| Ночью проснулась *в тревоге* от того, что не работаю и деньги кончаются. Все усилия по поиску работы пока не принесли результатов. Что со мной не так? | * Идеализация контроля
* Идеализация собственного несовершенства
 | Отныне я активно действую и легко и быстро нахожу и работаю в крупной международной компании на лучшей для меня позиции (1) Отныне я легко привлекаю в свою жизнь влиятельных людей, которые легко помогают мне найти и работать на лучшей для меня работе с весны 2019 года (1) |
| Получила очередной отказ от потенциального работодателя, которому ранее отправляла свое резюме. Наверное уже 50-тидесятый по счету, если рассматривать все резюме, которые я отправляла в разные компании за последние 3 месяца. Что я делаю не так? *Очень расстроена* из-за того, что мой опыт никому не нужен. Муж тоже не может найти работу, замкнутый круг какой-то | * Идеализация работы
* Идеализация собственного несовершенства
 | Отныне я активно действую и легко и быстро нахожу и работаю в крупной международной компании на лучшей для меня позиции (1) Отныне я легко привлекаю в свою жизнь влиятельных людей, которые легко помогают мне найти и работать на лучшей для меня работе с весны 2019 года (1) |
| *Раздражает* жадность мужа. Он тоже потерял работу и решил, что он теперь деньги тратить не будет, будет жить за мой счет | * Идеализация отношений
 | Отныне я с интересом наблюдаю за заботой моего мужа о семейном бюджете (2) |
| *Разозлилась* на сына за то, что безобразно пишет в тетради, начал плохо учиться в школе, обленился | * Идеализация контроля
* Идеализация отношений
 | Я люблю и одобряю своего сына независимо от результатов его учебы (2)  |
| Психологически очень сложно улыбаться друзьям и бывшим коллегам и говорить, что у меня все хорошо. Это совсем не так, поскольку уже 3 месяца не могу найти работу и периодически возникает *чувство страха и тревоги*, что я ее больше никогда не найду. Не могу признаться в этом близким людям, *стыдно*, я всегда была сильной и уверенной в себе, моя карьера всегда шла только вверх, что они подумают | * Идеализация общественного мнения
 | Я доверяю окружающим думать обо мне хорошо и восхищаться мной (2)  |
| Все утро провела *в тревоге* от того, что не работаю и деньги кончаются. Даже заплакать хотелось. Все усилия по поиску работы пока не принесли результатов | * Идеализация работы
* Идеализация контроля
* Идеализация цели
 | Отныне я активно действую и легко и быстро нахожу и работаю в крупной международной компании на лучшей для меня позиции (1) Отныне я легко привлекаю в свою жизнь влиятельных людей, которые легко помогают мне найти и работать на лучшей для меня работе с весны 2019 года (1) |