

УБИРАЕМ СВОИ ИДЕАЛИЗАЦИИ

- Идеализация - это избыточно значимая для нас идея, при нарушении которой мы немедленно погружаемся в борьбу за ее исполнение.
- Идеализация - это преувеличение значимости какой-то нашей идеи или ожидания, которое порождает наши либо длительные, либо повторяющиеся переживания.

Специфика идеализации - она не распознается Разумом

Специфика идеализаций состоит в том, что вы можете бороться за свои сверхважные Ожидания годами или даже десятилетиями, но полное отсутствие положительных результатов этой борьбы никак не остановит вас.

Специфика идеализации - вы ищете и находите только врагов

- При наличии идеализаций у Рептильного мозга кроме общего сканирования пространства появляется потребность находить недругов, которые могут поступать не так, как считаете вы в своей идеализации.
- Значит, он начинает настойчиво выискивать их среди людей, с которыми вам приходится сталкиваться.
- **Что осуждаешь - то притягиваешь к себе.**

Специфика идеализации - она отвлекает от движения к цели

Если ваш Инстинкт обнаружит нарушение идеализации, то он классифицирует это как опасность, то есть угрозу жизни.

Моментально все остальные задачи тут же отбрасываются (включая движение к цели), и начинается борьба за выживание, имеющая наивысший приоритет.

КАК УБРАТЬ ИДЕАЛИЗАЦИИ

«Убрать идеализацию» означает довести до сведения РМ, что данная идея больше не является для меня очень важной. Поэтому нарушение этой идеи не нужно больше рассматривать как опасность и остро реагировать на это.

1. Прием «Волевое подавление»
2. Прием «Выведи из своей стаи»
3. Обсмеем свои переживания
4. Наступи на идеализацию
5. Прием «Заменяем свои убеждения»

ПРИЕМ ОТКАЗА ОТ ИДЕАЛИЗАЦИИ

◉ 1. Волевой отказ от переживаний.

В случае возникновения негативного переживания вы усилием воли прекращаете его. Здесь важно вовремя спохватиться и погасить эмоцию.

Сразу это обычно не получается, но через месяц-полтора усилий сильные негативные эмоции исчезают.

Можно давить волевым усилием.

Можно договориться с Подсознанием:

- ◉ *Впредь я допускаю, что люди будут нарушать мои идеалы, но это – не повод для переживаний, а всего лишь повод для размышлений. Я буду с интересом наблюдать за этими людьми и пытаться понять, какой урок они дают мне. Видимо, во мне чего-то не хватает, и они являются моими учителями.*
- ◉ *Я не буду вести себя так, как они, но и испытывать какие-то негативные эмоции по отношению к ним я тоже не буду, мне это незачем. Мир прекрасен своим разнообразием, и я рад этому!».*

ПРИЕМ ОТКАЗА ОТ ИДЕАЛИЗАЦИИ

Контроля	Перемать Дышать по моей команде Бизнес-бздун ...издеть команды не было! Обосрись, но залезу! Вечный бздуниска!!! Стоять, бояться! Домашний Гитлер Нравоучилка! Ротозатыкалка! Якомусказалкина бдит! Бдюха
----------	--

ПРИЕМ ОТКАЗА ОТ ИДЕАЛИЗАЦИИ

Своего несовершенства	<p>Самоед со стажем Жру только себя Себя – взад! (<i>в смысле, что всех остальных ставлю впереди себя</i>) Самодрюкалка Халява – здесь! Самасебязабитая Вылижу Ваш зад! Без одобрения я кашка Шея для вашей задницы: садиться сюда Мышь молчаливая. Райская птица Бздун Я под плитусом сажу- язык в попе я держу Амбициозная овца Затрахаю всех своей идеальностью Уступаю всем! Кто следующий? Всем достанется пампушка, потому что я ЛОХУШКА Великий мученик Самодвижущееся несчастье Жертва нерадивого подчиненного Жиму в промежности</p>
-----------------------	---

ПРИЕМ ОТКАЗА ОТ ИДЕАЛИЗАЦИИ

Своих способностей	Бриллиант в говне Лягушка-царевна в своем гнилом болотце Расступися грязь - дерьмо идет Наполеон навозной кучи. Глуховата. Стучать громче!
--------------------	--

ОБСМЕЕМ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Перемать.

Куда вас лизнуть!

Дышать по моей команде!

Живу в промежности.

Пролежень с амбициями.

Бриллиант в говне

БНЧ.

Халява - здесь

Самодрюкалка

Себя - назад!

Вся в изъянах

Глобальная сиська!

УБИРАЕМ ИДЕАЛИЗАЦИИ

Прием «Обсмеем свои переживания»

Жизнь есть цирк, и мы в ней клоуны, каждый из нас играет свою дурацкую роль.

Если придумать циничное и ядовитое название роли, то нам больше не захочется в нее играть.

Для идеализации семейной жизни:



НАЗВАНИЯ РОЛЕЙ ДЛЯ ИД.СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

- «Ищу принца для моей козлодельни» - это роль для женщин.
- «Ищу Принцессу для моей сукадельни» - это роль для мужчин
- «Козлодел со стажем. Качество гарантирую» - это роль для тех женщин, что разошлись со своим мужчинами со скандалом.
- «Дурадел со стажем. Качество гарантирую» - это роль для мужчин, со скандалом ушедших из своей прежней семьи.
- «Козлодел за работой» - для жен, и
«Сукадел за работой» - для мужей.

ПРИЕМ ОТКАЗА ОТ ИДЕАЛИЗАЦИИ

- **Наступим на идеализацию**
- **Сделайте то, что считаете недопустимым. Слезьте с пьедестала. Перестаньте быть белой и пушистой.**
- Пример манипуляции мамой общественным мнением - ребенок
- Измена
- Ребенок играет к компьютер

ПРИЕМ ОТКАЗА ОТ ИДЕАЛИЗАЦИИ

Использовать позитивное утверждение.

Каждой идеализации соответствует свой набор Характерных мыслей типа «Ну почему он все время врет (подводит, гуляет, пьет)!!! Когда же это кончится!».

Если использовать эти Характерные мысли в качестве собственного Негативного убеждения, то можно построить противоположное Позитивное утверждение (по отношению к себе!!!) и поработать с ним с помощью приема Эффективное самопрограммирование.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Продолжить работу с очисткой тела от эмоциональных блоков
2. Применить предложенные приемы к своим идеализациям. Написать отчет о том, какой прием помог остановить негативные переживания.
3. Из таблички с описанием Характерных мыслей выбрать и записать свои Характерные мысли. Добавить те Характерные мысли, которых нет в табличке.
4. Выбрать и записать ПУ к вашим типовым Характерным мыслям. Загружать в себя стандартные ПУ приемом ЭС.
5. Составить список того, что вы хотите изменить в себе (свои НУ) и прислать его А.Свяшу