

Чувство вины прощай!

Занятие 7.

Позитивные убеждения. Виды позитивных убеждений.
Правила составления ПУ. Эффективное
самопрограммирование.
Вина перед умершим.

Тренер Ольга Керимова

Проверяем домашку:))



Негативные убеждения -
вопросы?

Сколько получилось НУ?

Негативные убеждения

- *Меня нельзя любить просто так,*
- *Я некрасивая, я стеснительная,*
- *Я слишком вспыльчивая,*
- *Мне нельзя злиться,*
- *у меня нет уверенности в себе,*
- *Я должн(а) все делать идеально*
- *Мне неудобно отказать людям,*

Позитивные убеждения

- ПУ - это *программа вашего будущего* поведения полностью устраивающая вас.
- И вы готовы приложить усилия, чтобы изменить ситуацию.

Позитивные убеждения 2 вида

- 1. Программа вашего будущего поведения которая меняет ВАС
- 2. Программа поведения, которая меняет ваше ОТНОШЕНИЕ к ситуации или к себе.

Позитивные убеждения 1 вида

- *1. программа вашего будущего поведения которая меняет ВАС*
- *Такие ПУ направлены на внесение изменений реальных изменений в свой образ жизни - реальная деятельность.*
- *Пример. НУ " Я толстая .", ПУ "Я веду такой образ жизни который, который позволяет мне быть стройной и подтянутой."*

Позитивные убеждения 2 вида

- 2. Программа поведения, которая меняет ваше ОТНОШЕНИЕ к ситуации .
- Используется когда вы не хотите или не можете изменить свое поведение поэтому вы меняете отношение к происходящему .
- Пример. "Я Толстая и не нравлюсь мужчинам". ПУ "Я роскошная женщина. Отныне я уверена, что моя фигура создана, только для ценителя настоящей женской красоты. Впредь я люблю себя и горжусь собой"



ВАЖНО!

- ▶ *При составлении ПУ нужно понимать какой результат вы хотите.*

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- 1. ПУ строго противоположно по смыслу имеющимся НУ (иначе будут две программы) для этого нужно найти ключевое выражение.
- **Пример.** НУ -Я **должна** всем нравится - ПУ " Отныне я никому ничего не должна. И усилить - Я одобряю все свои поступки. Я свободный человек.

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

➤ 2. Ваше ПУ должно относиться только к вам!

➤ Пример. НУ Я должна всем нравится

ПУ (неверное) Отныне другие люди относятся понимают меня такой какая я есть - В них **другой исполнитель**. А исполнителем можете быть только вы. **Влиять должны вы.**

ПУ (верное) "Отныне я никому ничего не должна. Я делаю то, что хочу, то что нравится мне и полезно для меня"

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- ▶ ПУ строится как команда т.е. **ВЫ** ведете себя по другому. и используются слова **Отныне** или **Впредь**.
- ▶ **Пример. Отныне я уверена в себе, Впредь я люблю себя и одобряю свои поступки.**

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- ➔ 4. Не давать объяснений и обоснований желаемого результата, а только результат.
- ➔ Пример. Не правильно Мои успехи во взаимоотношениях с руководителем определяются моими навыками, знаниями, любовью "
- ➔ - Правильно "отныне я обладаю всеми нужными качествами для формирования замечательных (полезных для меня) отношений с руководителем"

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- 5. ПУ должно быть легким и легко повторяется
- *Пример. (не стоит использовать слова типа профессионализм, креативность и прочее)*
- *Я уверена в себе или отныне я повышаю уверенность в себе с каждым днем.*

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- ▶ *6. Не стоит употреблять частицу “не”. Исключения “я никому ничего не доказываю.”*
- ▶ *Пример. “Я не могу наладить отношения с мамой, мы все время ссоримся”, если ПУ “Отныне я не ссорюсь с мамой” - результат - запретив ссориться остаются другие действия - осуждение, отсутствия общения.*
- ▶ *Правильное ПУ “Отныне я спокойно, доброжелательно отношусь к любым поступкам моей мамы.*

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- 7. При формулировании должна быть ваша активная позиция -
- *Пример. НЕ правильно - "Отныне огромное богатство приходит ко мне, вселенная заботится обо мне и исполняет мои желания. Правильно - Впредь я сама творю свое радостное и обеспеченное будущее, Отныне я легко создаю себе высокий уровень дохода.*

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- ➔ 8. *Использовать настоящее время, а не прошлое или будущее*
- ➔ *Пример. НЕ правильно - "У меня наладятся отношения с мужем (женой)" Правильно - "Впредь я выстраиваю доверительные и уважительные отношения с моим мужем (женой), Отныне я легко нахожу с мужем (женой) общий язык."*

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- 9. *Использовать позитивные прилагательные*
- *Пример. НУ "Мне трудно на что-то решиться, не хватает уверенности в себе. ПУ- "Моя уверенность и решительность возрастают с каждым днём. Отныне я легко и быстро принимаю нужные мне решения. Впредь я всегда уверен в правильности мои планов."*

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- 10. Не вводить конкретные суммы, даты и прочее
- *Пример.*
- *НЕ правильно - К лету я стану увереннее в себе*
- *Правильно - Впредь я уверена в себе.*

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- 11. Не более двух запятых, ПУ должно читаться легко, без запинания
- *Пример.* Впредь Я позволяю людям думать обо мне то, что им хочется

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

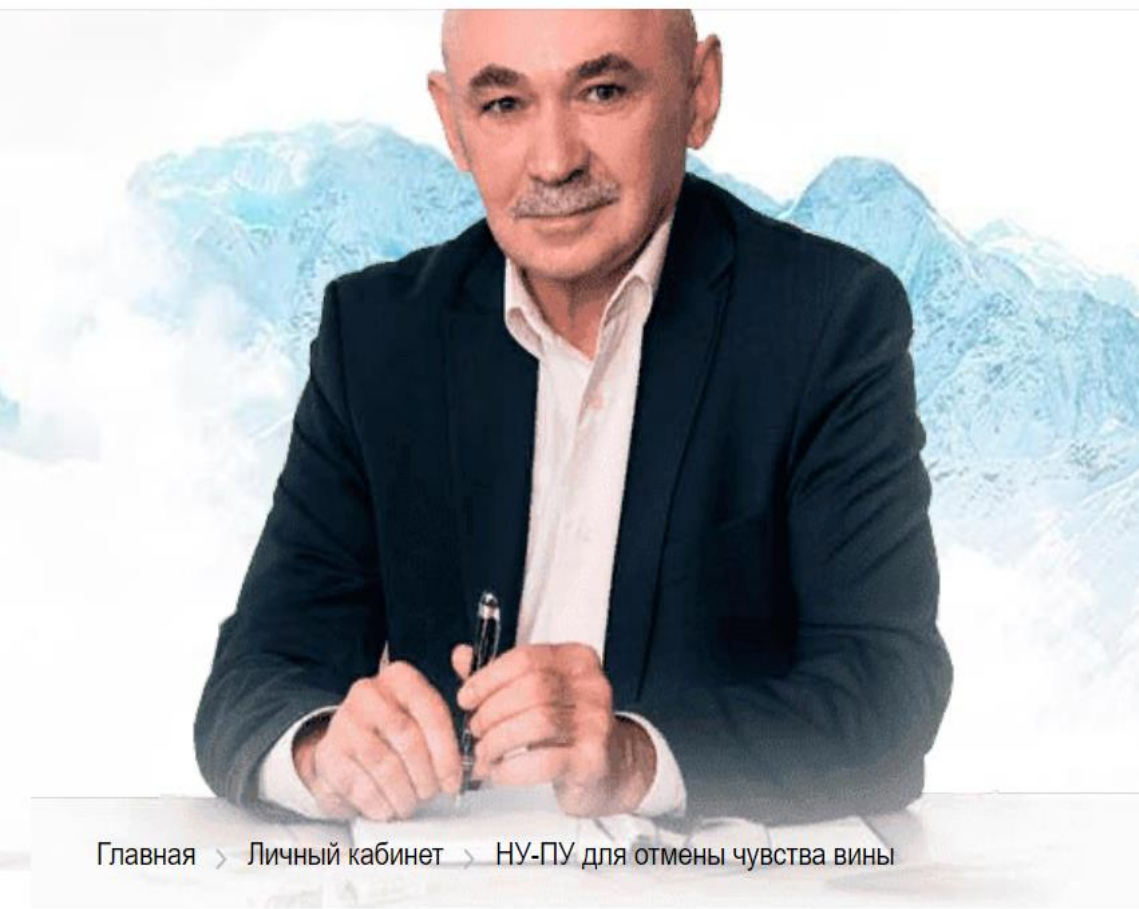
- ➔ *12. Формулируя свой набор ПУ, вы должны избегать конкуренции между ПУ за какие-то ваши ресурсы или усилия.*
- ➔ *Пример. «Отныне я легко нахожу себе интересную и высокооплачиваемую работу». «Впредь я создаю свой бизнес и получаю от него высокие личные доходы». Каждое из этих ПУ правильное, но вместе они противоречат друг другу, поскольку оба эти вида деятельности требуют полной вашей погруженности в них хотя бы в течение первого года.*
- ➔

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:

- ➔ 13. ПУ должно быть ВАШИМ, вам его приятно повторять, оно вдохновляет, вызывает в душе хорошие ощущения.

ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

- Отныне я люблю и одобряю себя во всем
- Отныне я позволяю себе испытывать разные эмоции и проявлять их с пользой для себя
- Каждый человек сам строит свою жизнь. Отныне я отвечаю за свою жизнь
- Отныне я позволяю людям думать то, что они хотят
- Отныне я принимаю себя таким какой я есть
- Впредь я радуюсь своим успехам и достижениям
- Отныне я сам(а) принимаю решения каким мне быть
- Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к себе в ситуациях, когда в силу обстоятельств я не могу выполнить то, что обещал.
- Отныне я всегда люблю и одобряю себя независимо от результатов моих усилий.



ПРОСТРАНСТВО ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ

От Александра Свияша

Личный кабинет НУ-ПУ для отмены чувства вины

Главная > Личный кабинет > НУ-ПУ для отмены чувства вины

выделить все

Я всё время чувствую, что я ничего не могу делать так, как нужно, у меня не получится.

Отныне я люблю себя и принимаю себя таким, какой я есть. Впредь я всегда доволен собой и своими достижениями.

У меня опять не получается сделать так, как я хочу.

ситуациях, когда в силу обстоя...
то, что обещал

Напишите нам, мы онлайн!

КАК ЗАГРУЖАТЬ:

- прием *Эффективное самопрограммирование.*
- *1. Активное дыхание (снимаем внутреннего критика)*
- *2. Загружаем ПУ. 5-7 . Повторяем 10-15 раз. 40-45 минут за сессию. До нужного результата.*

КАК ЗАГРУЖАТЬ:

➤ прием *Эффективное самопрограммирование.*

➤ *1. Активное дыхание (как при прощении)*

➤ *- техника безопасности*

➤ *- дышим стоя, повторяем ПУ про себя*

➤ *- используем при необходимости исцеляющее дыхание*

➤ *- мысли во время дыхания записываем*

➤

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ:

➤ *Месячник нужного качества.*

- 1. Выбираем нужное качество (уверенность, любовь к себе, женственность, активность и др.)
- 2. Представляем как ведет себя человек (киногерой, богиня) обладающий нужными качествами
- 3. Ведем себя как он (она), (просыпаемся, умываемся, одеваемся, общаемся и прочее) целый месяц

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ:

➤ *Месячник нужного качества.*

- *1. Если выпадаем из роли, включаемся снова*
- *2. Не осуждаем и не оцениваем себя (зрителей и критиков нет!!!)*
- *3. Играем месяц*
- *4. Делаем "напоминалки"*
- *5. Нарбатываем только одно качество (или несколько связанных между собой)*
- *6. Окружающим объяснять не стоит.*

Вина перед умершим человеком.

- Боль и вина от потери близкого человека - это нормально.
- Вина за "негативные" чувства
- Чувство вины - страх потерять контроль над жизнью.

Вина перед умершим человеком.

- Принять боль
- Я не Бог - я человек.
- РФП на себя (за действия и эмоции),
- РФП на жизнь.

Вина перед умершим человеком. Простить жизнь. Фразы для РФП.

- Я прошу прощения у Жизни за мое негодование и возмущение ее несправедливостью
- Я прошу прощения у Жизни за мое возмущение тем, как она устроена
- Я прошу прощения у Жизни за мое недовольство тем, что она забирает самых лучших людей
- Я прошу прощения у Жизни за мой протест по поводу смерти самого близкого мне человека
- Я прошу прощения у Жизни за мою злость на нее из-за того что близкий мне человек ушел из жизни так рано

Вина перед умершим человеком. Простить жизнь. Фразы для РФП.


- Я прошу прощения у Жизни за то, что борюсь с ней и не принимаю уход близкого мне человека
- Я прощаю Жизнь за то, что она вынудила меня испытывать ненависть к ней
- Я прощаю Жизнь за то, что она вынудила меня испытывать негодование по поводу ее несправедливости
- Я прощаю Жизнь за то, что она доставила мне горе и страдания
- Я прощаю Жизнь за злость, которую она пробудила во мне, забрав близкого мне человека

Вина перед умершим человеком. Прости... жизнь. Фразы для РФП.

- Я прощаю Жизнь за свою ненависть к ней из-за боли и страданий, которые она причинила близкому мне человеку
- Я прощаю Жизнь за то, что погасила во мне радость и лишила смысла жить
- Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, какие переживания вызвала у меня смерть близкого человека
- Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, какой внутренний протест вызвала у меня смерть близкого человека
- Я забираю всю энергию из воспоминаний о той ненависти к Жизни в целом, которая возникла во мне после смерти близкого человек

Вина перед умершим человеком. Простить жизнь. Фразы для РФП.

- Впредь я выбираю жить!
- Впредь я выбираю жить полноценной жизнью!
- Отныне я отпускаю свое прошлое и с уверенностью смотрю в свое настоящее и будущее
- Отныне я освобождаюсь от всех страхов и выбираю жить полно и свободно
- Отныне я спокойно принимаю все происходящие события в моей жизни
- Отныне я концентрирую свое внимание на все хорошее, что есть в моей жизни
- Отныне я выбираю только хорошие, позитивные мысли о своей жизни и себе
- Отныне я принимаю жизнь такой какая она есть.
- Отныне я доверяю жизни и жизнь дает мне самое хорошее.



Запишите (5-6 фраз).

- Я должен(а)
- Мне нельзя
- Я не могу



Запишите.

- ➡ ~~Я должен(а)~~ - Я выбрал (а)
- ➡ ~~Мне нельзя~~ - Я себе не разрешаю
- ➡ ~~Я не могу~~ - Я не хочу

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- *Продолжаем прощение себя*
- *Выявить 15-20 НУ себя (уже делали)*
- *На каждое НУ составить ПУ*
- *15-20 минут на себя, то что доставляет радость*

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- *Продолжаем прощение себя*
- *Выявить 15-20 НУ себя (уже делали)*
- *На каждое НУ составить ПУ*
- *15-20 минут на себя, то что доставляет радость*



Вопросы?