

12 необходимых навыков

**для уверенности в себе и
влияния на людей
в сложных ситуациях**

8 занятие

Идеализация

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

Сверхценная:

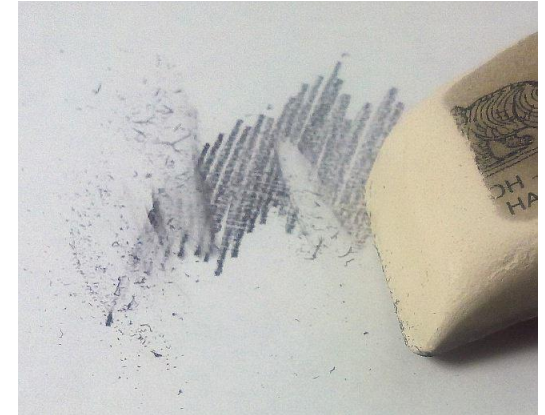
- если она нарушается, то мы впадаем в сильные переживания
- у нас возникает нестерпимое желание исправить ситуацию



Как распознать идеализацию

- Используем Дневник самонаблюдений
- Оцениваем против кого борется РМ,
на кого направлены неприятные эмоции

Убираем идеализации



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

Зачем работать с идеализациями?

- Не будут образовываться новые эмоциональные блоки
- Сможете легче достичь своих целей
- Перестанете встречать врагов

Способы работы с идеализациями

- Осознанный отказ от своих идеализаций
- Наступи на свою идеализацию
- Колпаки
- Обсмеем свои переживания
- Меняем стандарты
- Аудионастрои
- Самопрограммирование

Надеваем колпак и играем роль в цирке Жизни

- Переводим ситуацию в смешную
- 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

Идеализация	Роль в цирке Жизни
Контроля	<p data-bbox="697 339 1470 396">Дышать по моей команде</p> <p data-bbox="697 439 1097 496">Бизнес-бздун</p> <p data-bbox="697 539 1174 596">Стоять, бояться!</p> <p data-bbox="697 639 1083 696">Нравоучилка</p> 
Своего несовершенства	<p data-bbox="697 746 1238 803">Самоед со стажем</p> <p data-bbox="697 846 1180 903">Жру только себя</p> <p data-bbox="697 946 1155 1003">Халява – здесь!</p> <p data-bbox="697 1046 1431 1103">Шея для вашей задницы</p> <p data-bbox="697 1146 1257 1203">Амбициозная овца</p> 
Отношений	<p data-bbox="697 1246 1199 1303">Причиняю добро</p>

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



Меняем стандарты

- Создаем новые стандарты, по которым люди, которых вы ранее осуждали являются «нормальными»



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** (скоро в продаже)
6. Убираем идеализацию **собственного несовершенства** (скоро в продаже)



Как сказать «Нет», не оскорбляя чувств других людей и не мучаясь потом чувством вины

- Почему нам трудно отказывать
- Какие идеализации активируют чувство вины
- Как мы сами воспринимаем отказы
- Как отказать, чтобы человек не принимал это на свой счет

Как говорить «Нет»

- Говорить НЕТ не личности человека, а действию
- Поработать с ИД своего несовершенства, ИД отношений:

Впредь я легко и свободно отказываю

Впредь я ставлю свои интересы на первое место

Впредь я всегда одобряю себя

- Задавать себе вопрос: чего я сама хочу?

Домашнее задание

1. Продолжаем работать с РФП
2. Работа с идеализациями
 - Придумать себе колпак
 - Придумать, как можно обсмеять свою идеализацию
 - Осознать стандарты и как их можно поменять
5. Игра в Skype