

12 необходимых навыков

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

7 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

ИД общественного мнения

- сверхзначимая идея о том, как вы должны выглядеть в глазах других людей

Успешным, умным, воспитанным, приличным, ...

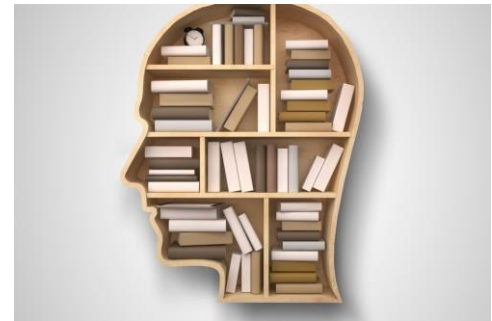


Как проявляется

- Что они обо мне подумают?
- Страх, переживания + отказ от своих целей и интересов
- Осуждение тех, кому «до лампочки» что о нем подумают

Ид Разумности

- сверхзначимая идея о том, что поступки всех людей должны совершаться под руководством разума



- Постоянное обращение к разуму (часто отсутствующему) человека
- Представление о «разумности» у всех разное
- Постоянное стремление обсудить любую проблему и договориться
- Ожидание, что договоренности будут исполняться

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)



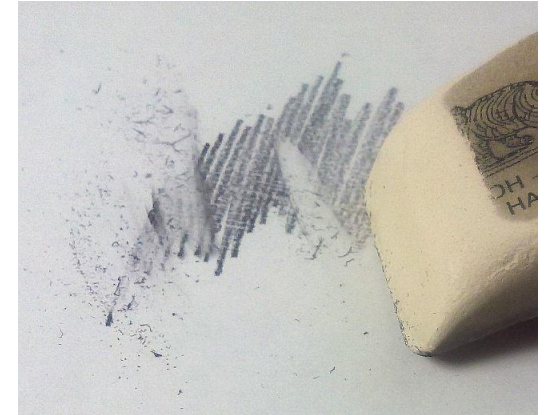
Ид Независимости

- сверхзначимая идея о том, что никто и ничто не может ограничивать вашу свободу



- Вы не терпите авторитарного тона, контроля и приказов
- Появляются деспотичные начальники, супруги, ... (открытая агрессия или тихая ненависть и обида)
- Появляются непреодолимые обстоятельства

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 идеализации

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



Наступи на свою идеализацию

- Сами делаем то, за что осуждали других людей или не позволяли себе сделать это раньше
- Мозг тут же найдет вам оправдание. А значит вы перестанете осуждать за это других
- Важно! Вы должны быть в безопасности!



**Как действовать,
не боясь осуждения окружающих и
позволить себе проявить все ваши
желания**

- Работаем с ИД общественного мнения
- Выявляем свои истинные желания
- Делаем маленькие шаги по проявлению своих желаний

Как извиняться, не роняя своего достоинства

- Определяемся, за что хотим извиняться, а за что нет
- Какие есть альтернативы извинениям

Домашнее задание

1. Продолжаем работать с РФП
2. Определяем свои основные идеализации
3. Начинаем отказываться сознательно от идеализаций, придумываем, как можно наступить на свою идеализацию
4. Пишем желание, которое давно откладывали и воплощаем его на практике
5. Игра в Skype