|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация денег** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| **+** | У меня всегда не хватает денег! | У меня достаточно денег на все мои желания |
| **+** | Я обречен жить в нищете, ничего не может мне помочь! | Я успешная женщина |
| **+** | Все бесполезно, я обречен на вечное безденежье, ничего изменить нельзя. | У меня всегда хватает денег на все мои желания! |
| **+** | Почему мне так не везет в жизни, все мои усилия хоть как-то улучшить свое материальное положение обречены на провал! И за что мне такая жизнь? | Я всегда добиваюсь успеха и финансового благополучия |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация доверия** | **Характерные мысли** |  |
| + | Почему же он не возвращает мне долг? Ведь я так доверяла ему, это ведь мой сват (брат, одноклассник, сосед)! Разве люди могут так поступать! И это ведь не в первый раз! | По отношению к бывшему мужу:У меня достаточно денег, чтобы содержать ребёнка. У меня есть хорошая отдельная квартира! Я живу с моим сыном счастливо! |
| + | Как моя подруга могла так поступить (забрать любимого, переспать с ним, рассказать о вас какие-то интимные подробности)! Ведь я доверяла только ей!  | Я всегда с доверием отношусь к своим подругам, к своим детям, к своим родственникам.  |
| + | Как он мог мне изменить? Я отдала ему все, я была так предана ему, а он поступил так подло! | Я доверяю своему любимому. Мы всегда с ним вместе. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация духовности** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | К Богу ведет только один путь! (*Предполагается, что это именно тот путь, которым иду я)* | Каким бы путём я не шла, он приведёт меня к Богу! |
| + | Все эзотерики и мистики – слуги Дьявола! Рано или поздно Бог их накажет! | Я из эзотерики черпаю всё полезное |
| + | Главная цель человека – духовный рост. Материальный мир – это порождение грубой и низкой энергии, я презираю земные интересы. | Земные интересы и материальный мир так же влияют на мой духовный рост |
| + | Я великий грешник! Я совершил столько ошибок! Гореть мне в аду! | Мои ошибки дали мне толчок к развитию |
| + | Настоящий Человек должен постоянно заниматься своим духовным развитием! Низко всегда думать только о земном! | Земная радость это часть моего духовного развития! |
| + | Ну почему все близкие мне люди совсем не думают о душе, а только озабочены своим бытом? | У каждого человека свой путь |
| + | Все материальное – от Сатаны! Грешно думать о деньгах и других материальных благах! Жить нужно только для сохранения души! | Я получаю удовольствие от жизни |
| + | Человек должен жить, постоянно преодолевая греховные соблазны! | В моей жизни происходит только те вещи, которые нужны и полезны для моего развития |
|  | Сколько иноверцев развелось! | Все пути ведут к Богу |
| + | Сейчас люди грешны, как никогда! Все должны покаяться! | Каждый человек поступает как хочет |
| + | Все только строят из себя высокодуховных, а что на деле? На самом деле это просто сейчас модно! Разве можно так себя вести! | Я с доверием отношусь ко всем людям |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация Жизни, судьбы** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | В этом мире я никому не нужен, меня никто не любит | Я чувствую себя любимой и нужной в этом мире |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация контроля** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | Почему они не сделали так, как я велела? Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой! | Я знаю, что всё идёт правильно |
| + | Я не могу позволить себе отдохнуть, потому что все дела сразу рухнут! Без моего участия это дело непременно провалится! | Я доверяю людям, которые окружают меня |
| + | Я очень боюсь будущего и постоянно переживаю по этому поводу! | Бог любит меня и позаботиться обо мне |
| + | Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой! | Все вокруг меня стремятся мне помочь  |
| + | Я не могу ни на секунду расслабиться! У меня в голове постоянно что-то происходит! | Я расслаблена и доверяю вселенной всю мою жизнь |
| + | Я чувствую ревность, когда мой любимый человек обращает внимание не на меня (не уделяет мне должного внимания, занимается своими делами дольше положенного и т.д.). | Я всегда занимаю в сердце любимого человека главное место |
| + | Я не могу сделать этот шаг (развод, размен, сменить работу и т.д.), потому что я не знаю, как все сложится потом. | Всегда всё складывается лучшим образом для меня |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация красоты и внешности** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | Моя фигура (кожа, ноги, грудь) - источник моих бесконечных переживаний! | Я люблю свои морщинки и своё тело |
| + | Что за люди! Одеваются, как попало, и совсем не думают о том, какое ужасное впечатление они производят на окружающих! | Меня окружают красивые и порядочные люди |
| + | Достаточно ли хорошо я (и мой спутник) выгляжу? | Я всегда хорошо выгляжу и рядом идущие со мной люди |
| + | Посмотрите на себя! Из какой деревни вы приехали! Как можно так распустить себя! | Все люди вокруг меня такие прекрасные и красивые |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация независимости** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | Я не терплю, когда со мной говорят авторитарно, тоном приказаний и наставлений. | Я не обращаю внимание на тон с которым ко мне обращаются |
| + | Я не терплю, когда оказываюсь в зависимости от обстоятельств. | Я с лёгкостью решаю все проблемы |
| + | В отношениях с людьми для меня главное, чтобы никто не посягал на мою свободу | Я с радостью и с любовью уделяю внимание каждому человеку |
| + | Никто не вправе указывать, с кем я могу общаться, куда я могу ходить, что я могу делать. | Я спокойно и без раздражения могу выслушать любого человека |
| + | Семья не должна отнимать у человека свободу, иначе это жизнь в клетке | Семейные отношения для меня в радость |
| + | В моем личном пространстве распоряжаюсь только я. | Я с радостью впускаю в свою жизнь новых людей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация норм морали (нравственности)** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | Ну зачем я это сделала, это грех, нехорошо, меня за это накажут! | Человеку свойственно ошибаться |
| + | Разве можно изменять жене (мужу)! Это непорядочно! Люди себя так не ведут! До чего докатились, стыдно даже подумать! | Измена – это повод задуматься над улучшениями отношений  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация общественного мнения** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | Я не могу так поступить - что люди скажут! | Я всегда делаю что хочу |
| + | Я не могу ни в чем отказать моим друзьям (или родственникам), даже если их просьбы делают мою жизнь невыносимой | Я смело могу отказать в просьбе и говорю НЕТ |
| + | Посмотрите на этих уродов! Они ведут себя, как хотят! Разве так можно распускаться и думать только о себе! Это ужасно! | Все люди независимы друг от друга и делают что хотят |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация отношений** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
|  | Она предала меня! Она все рассказала соседу (другу, любимому, маме и т.д.)! | Я с доверием отношусь ко всем моим окружающим людям |
|  | Он бесчувственный чурбан! Он мог бы догадаться, что я ждала от него внимания и помощи! | Я сама говорю о своих желаниях |
|  | Я не могу отказать родственникам в помощи, даже если у меня самой большие проблемы | Я спокойно могу сказать НЕТ любому |
|  | Я так стремлюсь установить теплые отношения в коллективе, почему же они только и знают, что хамят и врут мне | У меня хорошие и дружеские отношения в коллективе, меня любят и ценят |
|  | Почему он (она) не считается со мною, я тоже человек! | Каждый человек поступает так как ему хочется |
|  | Все предатели, никому нельзя верить! | У меня доверительные отношения со всеми |
|  | Если даешь какие-то обещания, то обязан исполнять их точно и вовремя! | Никто никому ничего не должен |
|  | Как я могу пойти на конфликт, лучше я буду молчать и страдать! | Все вопросы я решаю спокойно |
|  | Настоящие люди должны помогать ближним, делиться с ними. А это разве люди! | Мне всегда помогают люди |
|  | Как он может повышать голос (кричать, хамить, выражаться) на меня! Это ужасно! Я этого не переживу! | Я спокойно слушаю людей |
|  | Как она может говорить плохо о другом человеке за его спиной! Это ужасно! | Все люди несовершенны |
|  | Ну почему он все время врет (опаздывает, думает только о себе)! Разве так можно! Когда же это кончится! | Мне всегда говорят только правду |
|  | Как можно быть таким безответственным! Нельзя же давать обещания и не выполнять их! | Каждый отвечает только за свои поступки |
|  | Почему наш руководитель думает все время только о себе! Мы ведь работаем на него, должен же он думать о нас! Нельзя же быть таким эгоистом! | У меня справедливый руководитель |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация работы** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | Я презираю бездельников, бесцельно прожигающих годы своей жизни! |  |
| + | Моя работа меня раздражает и я ничего не могу с этим поделать! | Я люблю свою работу. У меня очень интересная работа |
| + | Я презираю бездельников и не нахожу нужным обращать на них свое внимание! |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация разумности поведения людей** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | Разве можно столько времени посвящать ерунде (компьютерным играм, Интернету, рыбалке, сексу и т.д.)! Ты ведь потеряешь (работу, учебу, здоровье и т.д.)! Опомнись! | Я трачу время на всякую ерунду сколько захочу |
| + | Я не могу понять, почему они так делают! Разве нормальные люди так поступают! | Каждый поступает так как хочет |
| + | Я до сих пор не могу понять, с какой стати я так поступил! Это было какое-то затмение, я никогда бы так не сделал! | Я поступила так, потому что на данном этапе я не могла поступить по другому |
| + | Что ты уперся, как баран! Я тебе говорю очевидные вещи, а ты даже слушать не хочешь! | Все люди поступают правильно |
| + | Я постоянно теряюсь в догадках, пытаясь понять, какие мотивы движут моими родными, когда они навязывают мне свои решения. Я не вижу в них ни логики, ни смысла! | Я с уважением отношусь к чужому мнению |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация своего несовершенства** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | Я все время боюсь, что сделаю что-то не так! | Я всегда поступаю и делаю всё правильно |
| + | Это ужасно, если из-за меня кто-то страдает! | Я приношу радость людям |
| + | Я не могу позволить себе не вернуть долг! Я сделаю это любой ценой! | Я с радостью возвращаю доги |
| + | Я не могу позволить себе (мне неудобно) доставить неудобство любому человеку, даже если буду страдать из-за этого сам! | Я доставляю людям только радость |
| + | Для меня совершенно недопустимо плохо выглядеть (подвести кого-то, доставить неприятность, обмануть ожидания, не оправдать *доверия)* | Я чувствую себя свободной и не зависимой от других |
| + | Если кто-то думает обо мне плохо, это ужасно | Мне плевать на чужое мнение |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация секса** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | Ну почему он так груб (тороплив, застенчив, пассивен, бесчувственный, …)! Разве так можно вести себя! | Я люблю своего партнёра и его уникальные качества |
| + | Эти приматы живут только тем, что у них между ног. Разве это люди? Животные! | Мой партнёр и я разделяем фантастическую эмоциональную близость каждый день |
| + | Он рассматривает меня только как средство для удовлетворения своих потребностей и не считается со мной, как с человеком! | Я хочу лучшего для своего партнёра, и я готова дать всё, чтобы поддержать его |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация семьи** | **Характерные мысли** |  |
| + | Супруги обязаны хранить верность друг другу. Никто не должен изменять. | Я поддерживаю своего любимого и дарю ему понимание |
| + | В семье все решения должны приниматься только совместно! | Я счастлива в своём замужестве |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Идеализация цели** | **Характерные мысли** | **Правильные установки** |
| + | Я всегда ставлю себе сроки для достижения цели и очень нервничаю, когда чувствую, что они нарушаются. | Я освобождаюсь от тревоги и чувствую себя в безопасности |
| + | Наверное, что-то не в порядке со мною, поэтому мне приходится прилагать так много усилий на пути к моим целям | Я легко преодолеваю любые препядствия |