

*Я И МОЙ РЕБЕНОК.  
КЛЮЧИ К СЧАСТЛИВЫМ  
ОТНОШЕНИЯМ.*

***Ольга Керимова.***



## **Занятие 5.**

**Тема:**

*Убеждения.*

*Работа по смене убеждений.*

# МОЗГ -ЭТО

*своего рода компьютер, который постоянно анализирует огромный поток входящей информации. Кроме того мозг является хранилищем информации, своего рода базой данных.*

# ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА МОЗГА:

*Заботиться о сохранении жизни (носителя :)))*

*Анализируя варианты развития событий, мозг будет склоняться в выборе к наиболее безопасному способу реагирования на ситуацию.*

| ?

*Безопасный способ = проверенный  
(привычный)*

## **КАК МОЗГ ЭТО ДЕЛАЕТ:**

- 1. Анализ имеющихся данных (сознание, подсознание)*
- 2. Выбор безопасного решения (действия)*

## **КАК МОЗГ ЭТО ДЕЛАЕТ:**

***Сознание — это совокупность знаний. Знания - вся полученная информация с момента рождения.***

*Именно сознание формирует картину мира человека.*

## КАК МОЗГ ЭТО ДЕЛАЕТ:

*Подсознание — часть разума, которая находится как бы на заднем плане, за сознанием (под сознанием). Сознание и подсознание находятся в постоянной взаимосвязи.*

*Подсознание отвечает за память и за действия, выполняемые в автоматическом режиме. Все привычки человека хранятся в подсознании.*

# **ПРОГРАММЫ ПОВЕДЕНИЯ:**

*Нейтральные*

*Негативные*

*Позитивные*

## **КАК МОЗГ ЭТО ДЕЛАЕТ:**

*(хранится в Центре готовых решений = Подсознании)*

### **Негативное убеждение**

*это неосознаваемая программа поведения, в результате которой у нас возникают проблемы или неприятности.*

**Позитивные убеждения** *помогают достигать результатов, которые радую, тех к которым вы стремитесь на уровне сознания.*

## **КАК ВЫЯВИТЬ НУ СПОСОБЫ:**

- 1 . Анализ идеализаций*
- 2. См. Первый блок РФП*
- 3. Сравниваем себя с идеальным человеком, у которого все получается*

## **КАК СФОРМУЛИРОВАТЬ НУ:**

- 1. НУ должны начинаться словами Я, МНЕ, У МЕНЯ*
- 2. Максимально конкретные*

## **ПРИМЕРЫ НУ:**

*я не забочусь о себе,*

*я некрасивая, я стеснительная,*

*я слишком вспыльчивая,*

*я считаю, что не способна заработать больших денег,*

*у меня нет уверенности в себе,*

*Я плохая мама,*

*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 .*

# 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 ленивая" , ПУ "Отныне я изменяю себя и свое поведение . Я резко повышаю свою активность и инициативность. Отныне я увеличиваю свою активность с каждым днем."*

## 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"

## **ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ 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. Я не оправдываю чужих ожиданий, (т.е. хочу быть всем хорошей - я не оправдываю. Идеализация своего несовершенства) - 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. Моему ребенку нравится учиться. В них другой исполнитель. А исполнителем можете быть только вы. Влиять должны вы. "Отныне я легко нахожу и использую способ мотивировать ребенка к учебе."*

## **ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРАВИЛА:**

*3. 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 взаимоотношениями с ребенком определяются моими навыками, знаниями, любовью " -  
Правильно "отныне я обладаю всеми нужными качествами для формирования замечательных отношений с ребенком"*

## **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:

*б. Не стоит употреблять частицу “не” .  
Исключения “я никому ничего не доказываю.”*

*Пример. "Я не могу наладить отношения с ребенком, мы все время ссоримся", " если ПУ "Отныне я не ссорюсь с ребенком " - результат - запретив ссориться остаются другие действия - осуждение, отсутствия общения. Правильное ПУ "Отныне я спокойно, доброжелательно отношусь к любым поступкам моего ребенка.*

## 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 ребенком" Правильно - "Впредь я выстраиваю доверительные и уважительные отношения с моим ребенком, Отныне я легко нахожу с ребенком 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. НЕ правильно - " Впредь я " Правильно - Впредь я спокойно и с пониманием отношусь к тому, что мой ребенок чем-то недоволен!*

## 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.*

## **НУ - Я НЕ ЖЕНСТВЕННАЯ :**

- 1. Отныне я так меняю свой образ жизни, что с каждым днем я становлюсь все более женственной!*
- 2. Впредь я принимаю себя такой, какая я есть.*
- 3. Отныне я полностью одобряю себя и все свои качества!*
- 4. Отныне я женственная и сексуальная.*

# **НУ - Я СРЫВАЮ ДОСАДУ И ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ НА ДЕТЯХ**

- 1. Отныне я хорошая мать!*
- 2. Отныне я принимаю себя такой, какая я есть!*
- 3. Отныне все мои эмоции восхитительны, они делают мою жизнь красочной, я в восторге от своих эмоций!*
- 4. Отныне я нахожу и реализую способы для спокойного и доброжелательного общения с моими детьми!*

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

- *Дневник самонаблюдения (с диагностикой)*
- *Продолжаем прощение себя*
- *Выявить 7-10 НУ себя и себя как мамы (итого 14 –20)*
- *На каждое НУ составить ПУ*



Вопросы?



*СЛЕДУЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ 19.02.2021Г.*

*ТЕМА.*

*Работа по смене убеждений.  
Эффективное Самопрограммирование.*