

ПОШАГОВЫЙ КУРС

Inna Becker



School

for Healthy Relationships

«МИРОВОЗЗРЕНИЕ»

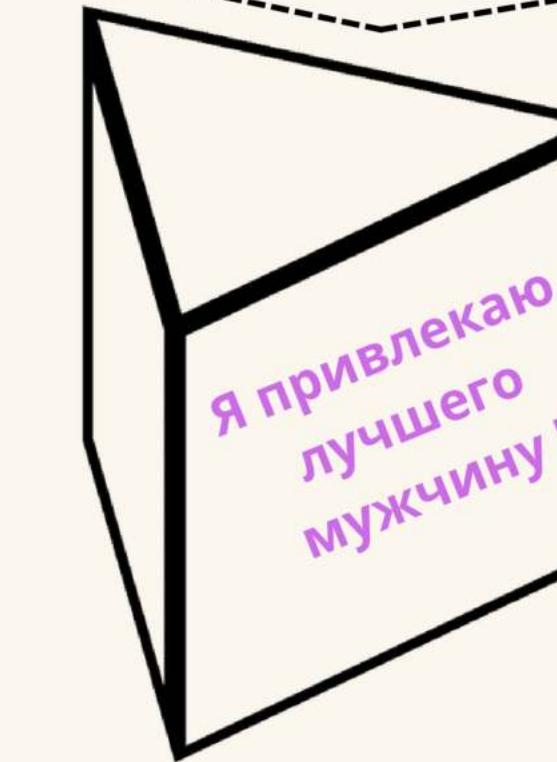
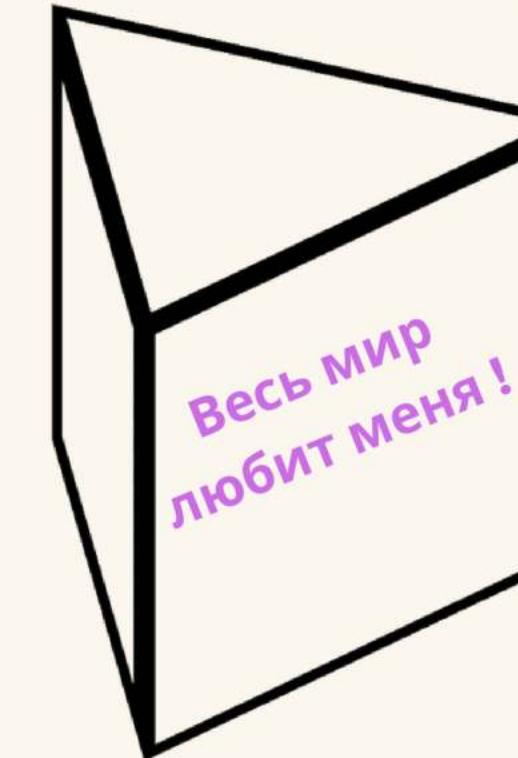
4 ВСТРЕЧА

ПОДГОТОВЬ СЕБЯ К
СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЫХ
ОТНОШЕНИЙ



КАК УБЕЖДЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА КАРТИНУ МИРА?

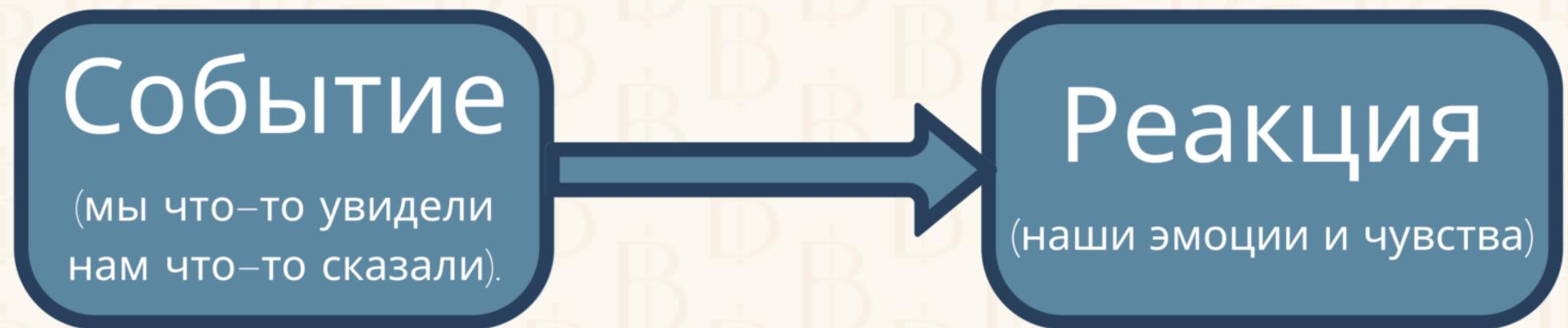
ФИЛЬТРЫ, ИСКАЖАЮЩИЕ РЕАЛЬНОСТЬ. УБЕЖДЕНИЯ. УСТАНОВКИ, СТРАШИЛКИ



YES

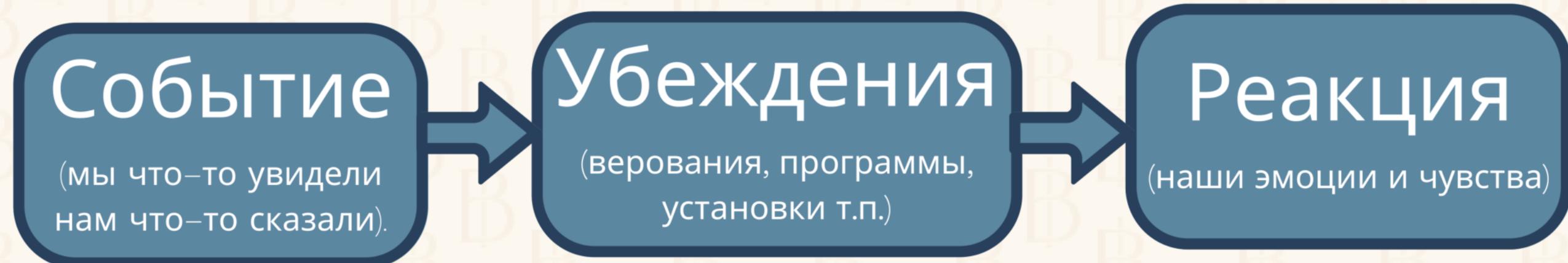
ТЕХНИКА «ДНЕВНИК ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ»

Мы привыкли думать, что Событие вызывает нашу Реакцию.....



**На самом деле
Нашу Реакцию на событие Определяют
наши Убеждения**

**(они же: установки, программы, импринты,
автоматические мысли и т.п.)**



7 ГЛАВНЫХ ОШИБОЧНЫХ УБЕЖДЕНИЙ:

1. Оценочные суждения
2. Должествование
3. Катастрофизация
4. Перфекционизм
5. Обобщение
6. Чтение мыслей
7. Невыносимость дискомфорта

ОЦЕНОЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ

СУЖДЕНИЕ

Суждение - это форма мысли, в которой нечто утверждается или отрицается о существовании предмета, связях между предметом и его свойством или об отношениях между предметами

Суждение может быть истинным или ложным



«ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО»



Любое событие или действие обязательно приобретает оценку - «хорошо или плохо». Хотя большинство событий в жизни достаточно нейтральны.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Это искажение, когда человек стремиться стать идеалом. Старается сделать все максимально хорошо и даже безупречно, тратя при этом очень большие силы! А в случае, если его усилия не вознаграждаются – испытывает сильное разочарование...



Исправляем:

Развиваем критический, рациональный взгляд на вещи)
– А разве эта ситуация должна быть настолько идеальной?
– Разве это стоит таких усилий? – Или я в чем-то перебарщаю? – Кому это нужно?

Следует «Примерять» этот тезис ко всем событиям и ситуациям.

ОБОБЩЕНИЕ

Склонность все обобщать.....

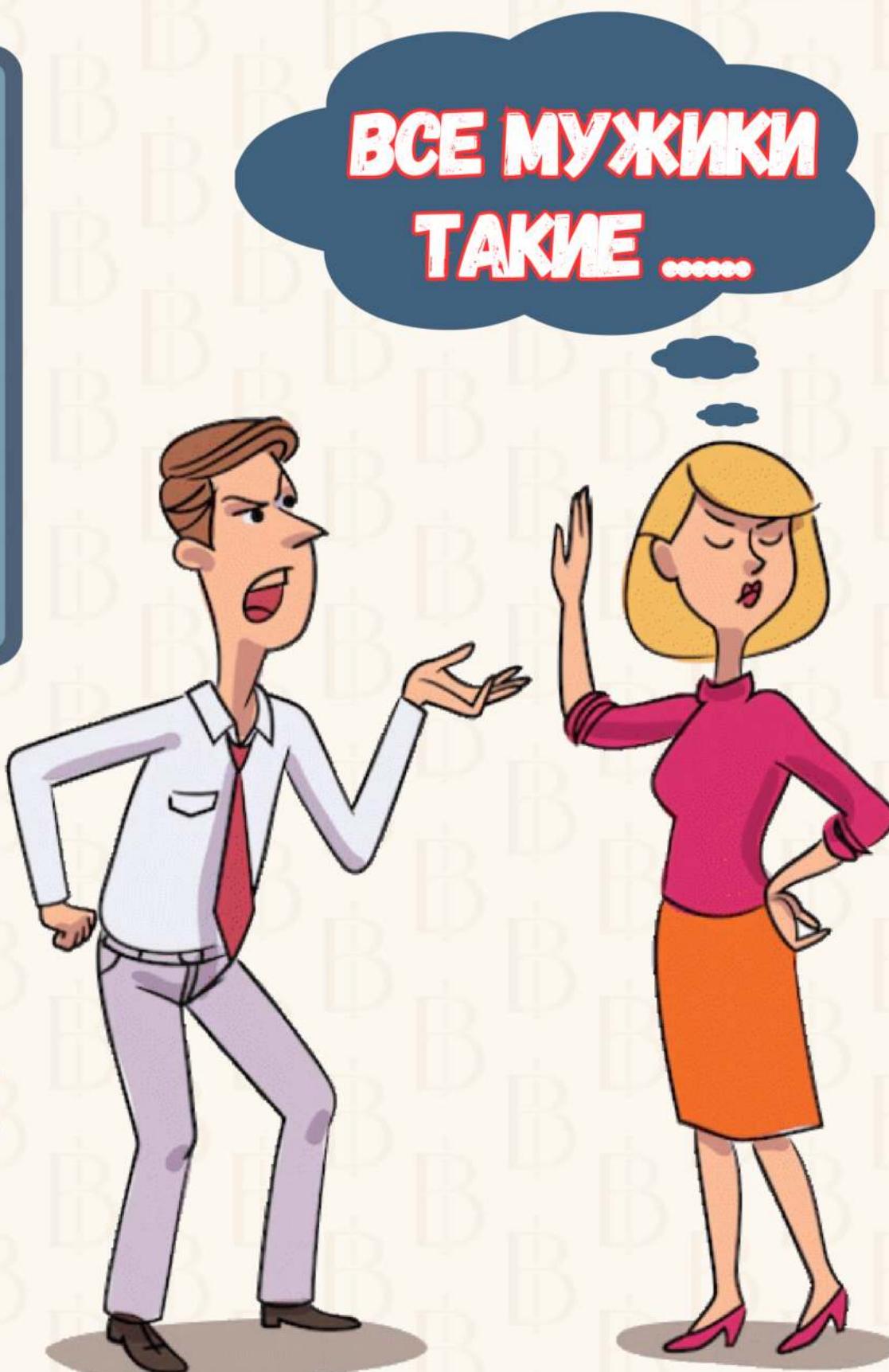
Склонность все обобщать. Если так случилось- то так будет всегда!

Если я ему не понравилась - то я никому не понравлюсь!

Если я не справилась – значит и в следующий раз не справлюсь..!

Исправляем:

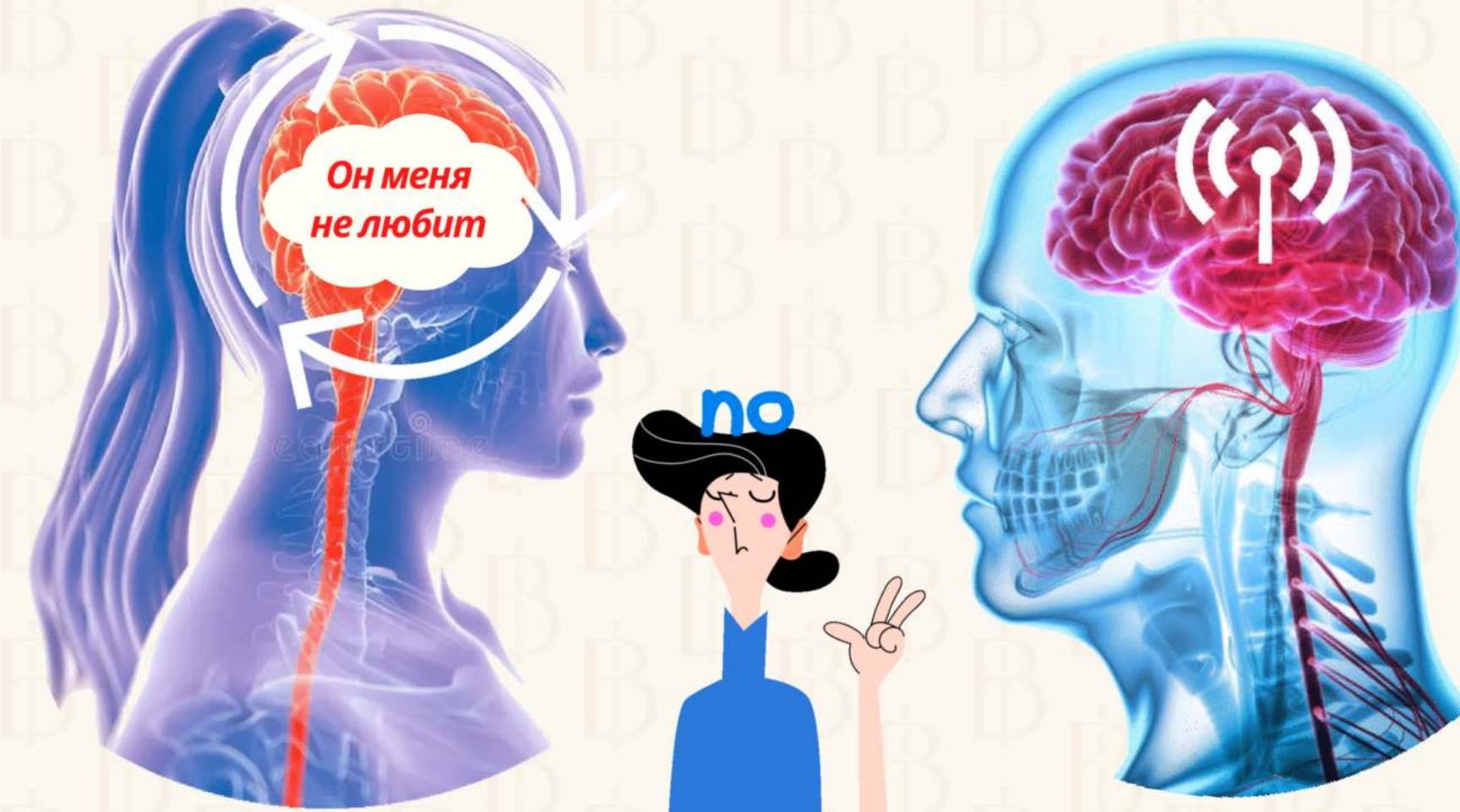
-Это локальное событие. Это случилось здесь и сейчас, при данных условиях и это еще ничего не означает! В других условиях все может быть по-другому.



**ВСЕГДА,
НИКОГДА,
ВСЕ,
НИКТО,
ВЕЧНО...**

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

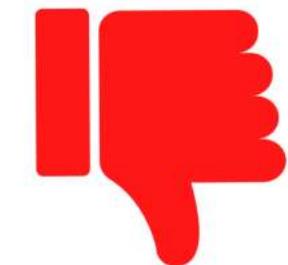
**«Я знаю, что
ТАК БУДЕТ»**



Исправляем:

- Мы не умеем читать мысли!
- Признать, что нет гарантии ни на что.
- Откуда ты знаешь наверняка, кто что подумал?
 - Люди склонны думать о себе;
 - Лучше спросить напрямую, чем гадать
- Додумывание за других- искажение, так как ты думаешь исходя из своего мировоззрения и картины мира, у другого она отличается!

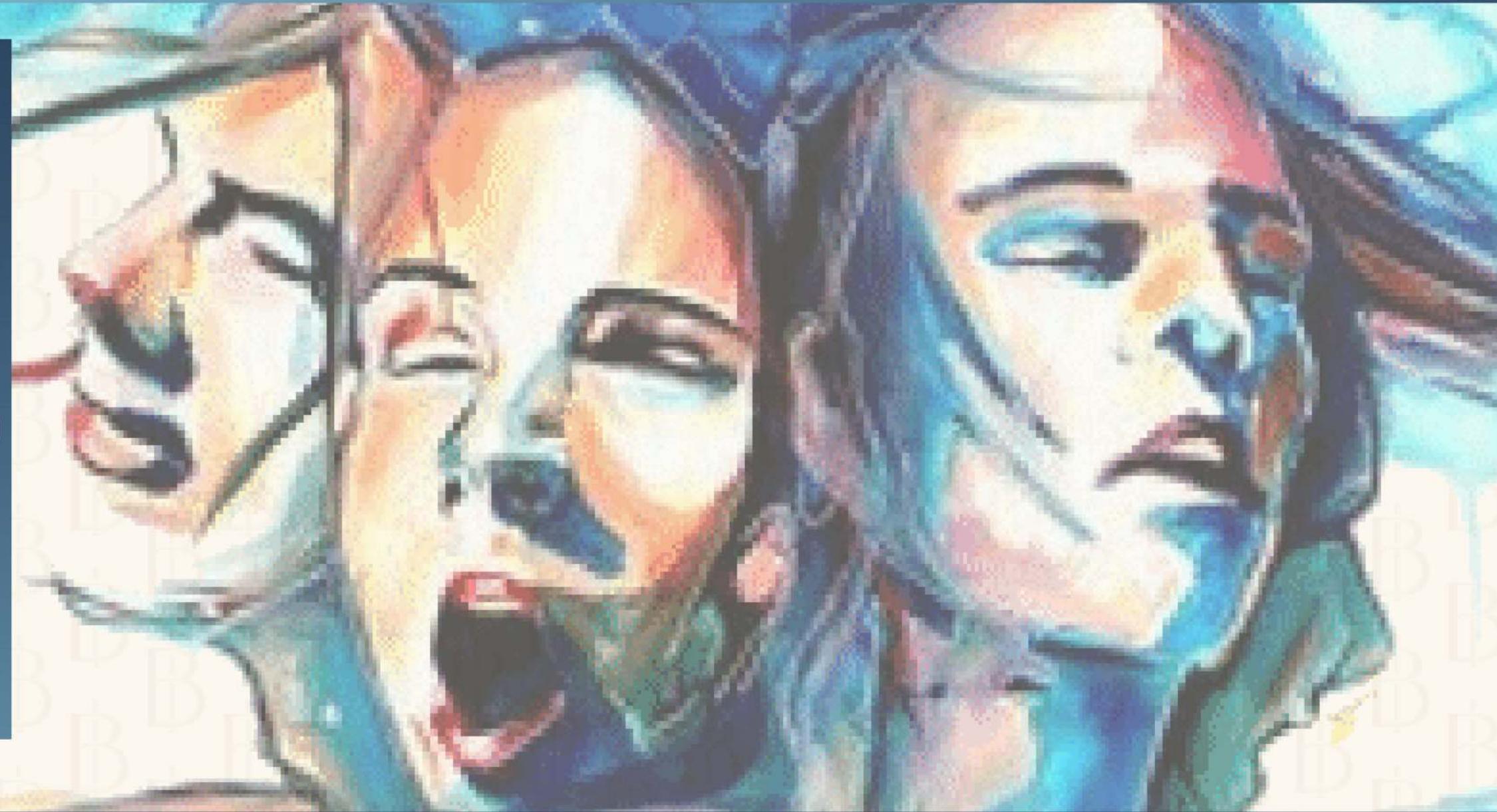
**«Я знаю, что
ОНИ
ПОДУМАЛИ»**



НЕВЫНОСИМОСТЬ ДИСКОМФОРТА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКОМФОРТ

Это внутреннее состояние неудобства, осознание нарушений и противоречий в иерархии ценностно-мотивационной сферы, душевный разлад.



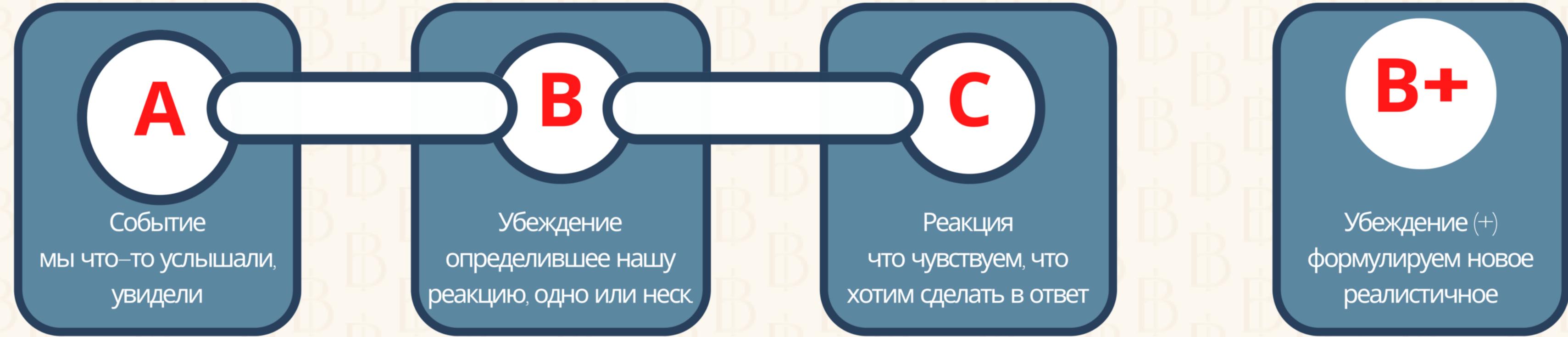
Характеризуется длительными ощущениями неспособности решить какие-либо существующие проблемы или негативными оценками происходящего вокруг

Исправляем:

- Я способна пережить эту неприятность, яправлялась и раньше;
- Я потерплю, и в этом нет ничего страшного, это все временно;
- Не все в моей жизни должно быть идеально, иногда встречаются трудности, и они нужны, так как этот опыт делает меня сильнее.

ПРАКТИКА ПО РАБОТЕ С НЕГАТИВНЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ

«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК»



Таблицу удобнее заполнять в следующем порядке:

- 1) вначале кратко описываем Событие;
- 2) потом описываем свою Реакцию;
- 3) затем, внимательно анализируем и определяем Убеждение (оно может быть не одно);
- 4) После этого переформулируем старое Убеждение в Убеждение(+), более реальное и экологичное.

АНОНС 5 ЗАНЯТИЯ

- Техника стрела, работа с мыслями
- Работа с негативными эмоциями, техника ТЭС и Фрирайтинг

