Я — неудачник: избавляемся от негативных установок

Негативные установки — это сильные внутренние ограничения, которые мешают развиваться и наслаждаться жизнью.
Избавиться от них можно используя эффективную практику.

Полезная практика

«Я не сдам ЕГЭ», «я некрасивая и никогда никому не понравлюсь», «я никогда этому не научусь», «я никогда не найду близкого друга», «я столько не запомню», «я не пройду отбор», «у меня ничего нормально не получается, не выйдет и это».

Представь, будто твое сознание — компьютер, который заражен опасным вирусом нелюбви к себе, и такие фразы блокируют его действия. Надо найти опасную программу, обезвредить ее и обновить настройки для успешной работы - жизни.

Находим вредоносный вирус

Для начала выбери установки, из-за которых ты чувствуешь себя неудачником/неудачницей, которые мешают тебе уверенно общаться, открыто выражать свои чувства и потребности, достигать даже небольших целей. Для этого честно ответь на следующие вопросы:

- Как появилось это убеждение? Когда и при каких обстоятельствах?
- Почему эта установка со мной до сих пор, хотя я знаю, что она вредит мне? От чего она меня защищает?
- Что она останавливает в моей жизни, чего лишает?
- Если я перестану так думать, то что изменится в моей жизни? Что придет на смену этой негативной установке? Как это отразится на мне?
- Что мне нужно изменить в себе, чтобы избавиться от этой установки?
- Как мне в этом могут помочь мои близкие люди?

Нужно анализировать каждую установку отдельно, а ответы записывать. Важно помнить, что нас ограничивают только те утверждения, в которые мы свято верим. И надо приложить определенные усилия, чтобы их заменить.

Устанавливаем новые позитивные программы мышления

Негативные установки нужно осознать, принять и заменить другими — позитивными. Выбери из полученного списка 2-3 ключевых установки, с которых проще начать — например, с тех, что внушили тебе другие люди. Переформулируй проблему в задачу с конкретным действием: с минуса на плюс. Позитивное утверждение не должно быть излишне длинным — одно или два четких и ясных предложения. Например:

- **Негативная установка:** Я жутко стеснительная и никогда не смогу познакомиться с парнем. Лучше избегать их, чем выглядеть дурой.
- **Позитивная установка:** Мне нужно тренироваться в общении с мальчиками, чтобы не стесняться. Нужно придумать, что спрашивать и что рассказывать о себе, чтобы быть увереннее и не волноваться. Я смогу.

Проговаривая новую установку, нужно прочувствовать каждое слово, поверить в то, что написал.

Запускаем новые позитивные установки

Новые установки — фразы самовнушения, создающие правильный психологический настрой — нужно проговаривать каждый день в течение достаточно длительного времени — от месяца до полугода в зависимости от крепости убеждения.

Читая новое убеждение, задумайся, какие эмоции оно вызывает, что хочется сделать? Запиши свои мысли и ощущения, и перечитав и поразмышляв над ними, составь план действий.

Запишите свои первые шаги — что уже сейчас ты готов сделать? Ежедневно фиксируй то, что сделал для реализации нового убеждения.

Вот увидишь — все получится!

Подключаем творчество

- Как известно, не будет позитивных изменений в жизни, если ничего не менять или хотя бы перестать делать то, что явно вредит. Настройся и запиши для себя новогоднее видео- или аудиосообщения с обещаниями о позитивных самоизменениях.
- Чтобы не забыть о новых установках, сделай себе разного рода напоминалки: напиши или распечатай их и повесь на своем рабочем месте – чтобы они постоянно попадались на глаза. Сделай их мемом или обоями на телефоне, появляющейся заставкой на экране компьютера. Они будут поддерживать твой позитивный настрой.
- Выбери для примера людей, которые живут с этими позитивными установками. Это не обязательно должны быть герои, звезды и популярные в твоем кругу люди. Примером может быть друг, знакомая, кто-то из родственников или друзей твоих родителей. Им, например, очень хорошо удается давать себе право на ошибку и не волноваться, что подумают другие, выражать себя творчески без оглядки на сплетни и оценки окружающих.
- Предлагаем тебе в прямом смысле слова заглянуть в будущее, отправив себе позитивное послание. Напиши предсказание о том, что важного, положительного и желанного у тебя произойдет в новом году, каким ты себя видишь. Будет очень интересно перечитать его, когда поработаешь над собой.

Желаем тебе войти в Новый год только с позитивными установками, сфокусироваться на своих возможностях и ресурсах. Постарайся в любой, даже сложной ситуации, находить плюсы и извлекать обучающий опыт. Помни, что именно ты управляешь сознанием — как тебе воспринимать этот мир и что получать в ответ. Не зря говорят: «что излучаешь - то и получаешь».

У тебя есть поддержка — Детский телефон доверия — звони 8 800 2000 122

https://telefon-doveria.ru/ya-neudachnik-izbavlyaemsya-ot-negativnyh-ustanovok/