

Консультация для педагогов. Негативные установки. Как обнаружить и проработать?

Негативные установки – это убеждения, мешающие нам жить, развиваться, выстраивать отношения, идти к цели, чувствовать себя счастливыми. У каждого человека свои негативные убеждения, но, как правило, они похожи и даже передаются из поколения в поколение.

Примеры негативных установок:

- Я не имею права на ошибку
- В жизни все дается тяжелым трудом
- Все мужчины – бабники
- С детьми одни проблемы
- Деньги легко не даются и пр.

Все эти убеждения глубоко сидят у нас в голове, и мы бессознательно следуем посылу, который нам транслирует эта установка. Поэтому становится очень важным найти в себе эти ограничивающие убеждения и «обезвредить».

3 способа, как обнаружить негативные установки:

- 1) Самостоятельно. Возьмите себе несколько минут и сосредоточьтесь на вопросе, который Вас сейчас больше всего волнует. Подумайте и запишите на листочек все те фразы, которые вы используете, когда начинаете оправдываться и хотите что-то доказать по этому вопросу. Фразы, которые ограничивают и тормозят Ваши действия, уберегают от несчастья. Вспомните, что говорили Вам родители на эту тему. Вы даже можете завести с ними внутренний разговор на эту тему и Вы услышите их посыл, в котором вполне вероятно кроется и негативная установка.
- 2) Обратиться к специалисту (психологу, коучу), который поможет выявить Ваши ограничивающие убеждения и проработать их.
- 3) Прийти на онлайн игру «PROстрахи» в Школу развития эмоций, в ходе которой, в бережной атмосфере, играя, Вы сами поймете, какие негативные убеждения оказывают влияние на Вашу жизнь и, как их изменить.

Как проработать негативные установки самостоятельно? 5 шагов для вас в карточках.



Как проработать негативные установки самостоятельно?



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

5 шагов



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

Для начала надо запомнить, что
нельзя бороться с установками.
Их нужно принять и заменить другими.



1|

**выпишите свою установку
на лист бумаги.**

2|

**проговорите ее вслух, отмечая,
как отзываются слова внутри Вас,
какие чувства они вызывают
(как правило, негативные)**

3|

подберите новую, четкую и понятную положительную установку, которая поможет Вам в Вашем вопросе

4|

проговорите свою новую позитивную установку, прочувствовав ее всем телом

подбирайте слова так, чтобы они откликались положительными ощущениями в теле



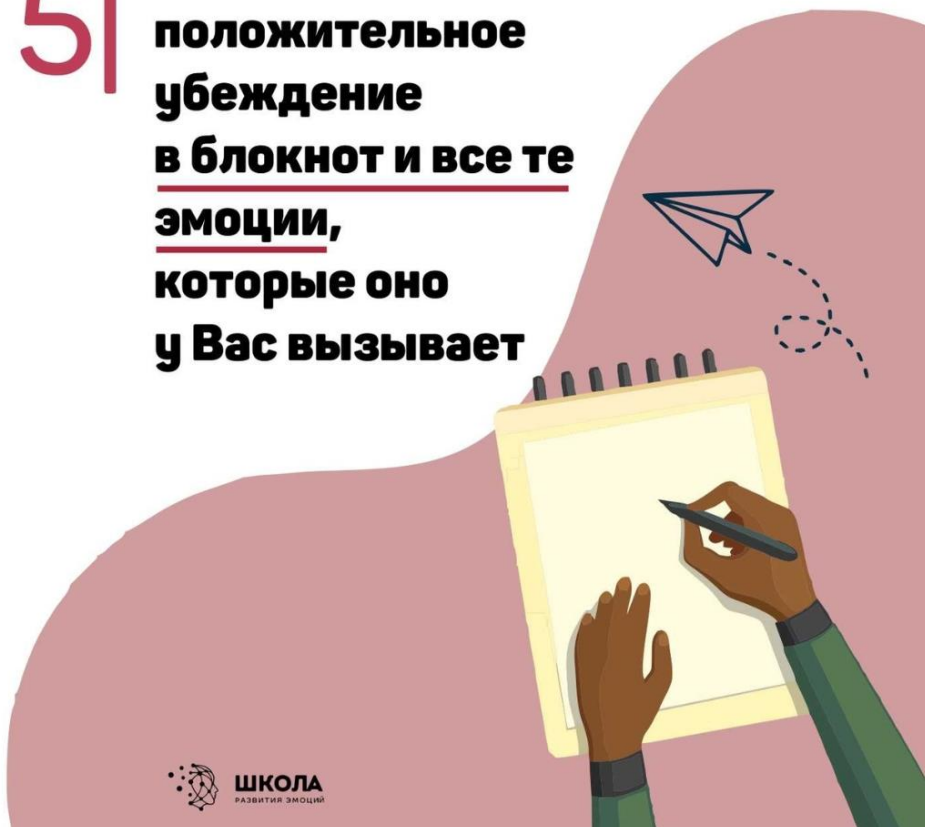
ВАЖНО!

новое положительное убеждение – это убеждение, которое полностью согласуется с Вашим представлением о Вашем будущем,

каждое слово которого откликается в Вашем теле и вызывает положительные эмоцию.



5 | **запишите новое
положительное
убеждение
в блокнот и все те
эмоции,
которые оно
у Вас вызывает**



Ваше НОВОЕ убеждение

это Ваша
новая аффирмация
на каждый день и,
чтобы она заработала,
необходимо убедить
свой мозг, что
это именно так.





ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ



Помните,

каждый маленький шаг
приближает Вас к большому
успеху!

Но, важно эти шаги делать.

+ Укрепить в новом позитивном убеждении еще помогут:

- Визуализация: представьте свою жизнь (очень подробно), как она изменится, когда Вы будете жить по своему новому убеждению. Поставьте перед собой эту цель.
- Окружение: попробуйте поискать людей (не менее 5 человек), которые живут с такими же позитивными установками, общайтесь с этими людьми, вдохновляйтесь их опытом; смотрите фильмы и читайте книги на эту тему, чтобы мозг начинал фокусироваться на новой установке.
- Поведение: ведите себя так, как поступают люди, имеющие это убеждение. Например, убеждение «я могу быть стройной и красивой». Что делают стройные и красивые люди? Следят за своей внешностью, питанием, носят красивую одежду и пр. Начните жить жизнью человека, имеющего позитивное убеждение в значимом для Вас вопросе.
- Способности: составьте список способностей, которые у Вас уже есть для достижения поставленной цели. Если Вам чего-то не хватает, подумайте, как можно их развить (записаться на курсы, выработать новую полезную привычку и пр.)
- И еще раз визуализация: представьте свой идеальный образ и следуйте к нему.

Помните, каждый маленький шаг приближает Вас к большому успеху!

Но, важно эти шаги делать.

Интернет источник: https://vk.com/deputatova_school