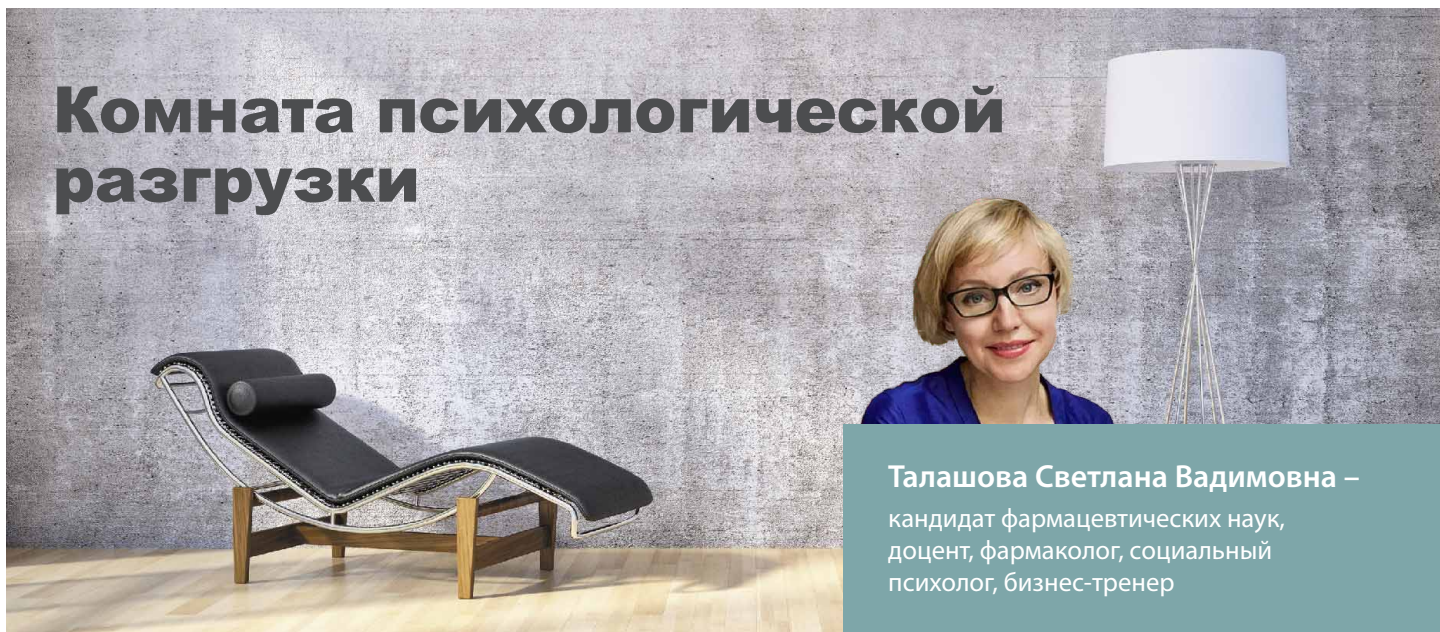


# Комната психологической разгрузки



**Талашова Светлана Вадимовна** –  
кандидат фармацевтических наук,  
доцент, фармаколог, социальный  
психолог, бизнес-тренер

## ЧЕК-ЛИСТ

### Встреча №4: «Ограничивающие убеждения на работе и дома»

Каждый из нас относится определенным образом к себе и к окружающему миру. Эрик Берн, известный психолог и создатель транзактного анализа, описывает четыре варианта:

- Я не окей, ты/мир не окей – мне небезопасно в этом мире.
- Я не окей, ты/мир окей – мне не дано и не позволено то, что есть у других.
- Я окей, ты/мир не окей – мир вертится вокруг меня.
- Я окей, ты/мир окей – всего всем хватит, и я имею все права.

Как вы могли заметить, гармоничной и полной жизненных ресурсов является только четвертая позиция. А все остальные имеют те или иные ограничения.

Известный американский нейропсихолог Роберт Дилтс выделяет следующие ограничивающие убеждения людей:

- **Безнадежность.** Человек рассуждает следующим образом: «Эта проблема не решается. Это слишком серьезно, чтобы был выход из этой ситуации. Это приговор».
- **Беспомощность.** Человек рассуждает следующим образом: «Да, конечно, люди, которые справляются с серьезными вызовами, есть. Но они – особенные, это исключения. Я не такой: я обычный человек... Я не смогу сделать то, что получилось у них, у меня нет на это ресурсов».
- **Родовой сценарий.** Человек рассуждает следующим образом: «Раз так жила всегда моя семья, мой род, мои предки, то так буду жить и я. Мы не графья и бароны. Мы всю жизнь вкалывали, нам легко ничего не давалось».

*Узнаете себя или своих близких и родных в данных ограничивающих убеждениях?*

Что предложил Роберт Дилтс?

- Столкнувшись с «безнадежностью» (например, человек оказался один на один с серьезной проблемой по здоровью), **найти исключения из этой ситуации.** Найти истории людей, которые прошли этот путь и исцелились. А такие есть!
- Столкнувшись с «беспомощностью», **вспомнить примеры личной успешности** – они, безусловно, присутствуют в жизни каждого человека!
- Столкнувшись с «родовой программой», **перенести акцент внимания на будущее.** Это возможность прервать ход истории и освободить детей и внуков от тяжелого бремени.

*А как нам выявить свои ограничивающие убеждения?*

Нам поможет **практика «Падающей стрелы».**

Произошло что-то, что расстраивает меня и причиняет страдания. Задаю себе вопросы:

- Что плохого в этом?
- Если это так, то что это говорит обо мне? – **промежуточное убеждение.**
- Если это так, то что тогда? – **глубинное убеждение.**

А теперь давайте научимся снимать эти ограничивающие убеждения. Для этого используется тактика «уточняющих вопросов»:

- Что я сейчас чувствую? *Описать эмоцию.*
- Как бы я хотел(-а), чтобы ситуация разрешилась? *Описать итог, который бы вас устроил.*
- Эмоция, которую я испытываю, поможет мне в этом? *Ответ: однозначно нет!*
- Какая эмоция позволит мне достичь желаемый результат? *Описать эмоцию (их может быть несколько) и разработать конкретный алгоритм действий.*

Мы желаем вам успехов на пути самопознания и саморазвития!