

18+ МАКСИМ ВАСИЛЬЧЕНКО



КАК ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК?

# **Максим Васильченко**

## **Как избавиться от негативных установок?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69760162](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69760162)*

*ISBN 9785006063198*

### **Аннотация**

Из этой небольшой инструкции вы узнаете, какие первые шаги необходимо сделать для самостоятельной работы над негативными установками. Чтобы получить результат, рекомендую выполнять упражнения письменно. Так вы сможете выявить и изменить гораздо больше негативных мыслей, которые мешают вам жить и процветать.

# Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Как появляются негативные установки? | 6  |
| Примеры негативных установок         | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 10 |

# Как избавиться от негативных установок?

## Максим Васильченко

Максим Масюкевич *Редактор*

Василий Кандинский *Дизайнер обложки*

© Максим Васильченко, 2023

© Василий Кандинский, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-6319-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привет! Давайте знакомиться.

Меня зовут Максим Васильченко, я психолог, графолог, специалист по профориентации, когнитивно-поведенческий психотерапевт. Автор книг «Современная профориентация: как искать дело жизни» и «Как выбрать любимое дело естественно?».

Окончил РНИМУ им. Н. И. Пирогова, «Специалист по социальной работе». Получил образование психолога в Институте психотерапии и медицинской психологии имени Б. Д. Карвасарского. Прошел базовый курс обучения ко-

гнитивно-поведенческой терапии. Член ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. В институте графоанализа прошёл обучение по программе, соответствующей требованиям израильского и европейского научных графологических сообществ ИОНГ и ADEG.

Из этой небольшой инструкции вы узнаете, какие первые шаги необходимо сделать для самостоятельной работы над негативными установками. Чтобы получить результат, рекомендую выполнять упражнения письменно. Так вы сможете выявить и изменить гораздо больше негативных мыслей, которые мешают жить и процветать.

# Как появляются негативные установки?

*Мысль рождает поступок, поступок рождает характер, характер рождает судьбу. Вы представляете собой то, что думаете.*

Понаблюдайте за маленькими детьми. Они всегда делают то, что хотят, свободно выражают эмоции, кричат, плачут, смеются. Ребенок легко отбирает игрушку и бьет другого малыша. Для него естественно самовыражаться и отстаивать свои права на обладание всем, что захочет. Он еще не знает о запретах и ограничениях, которые приняты в обществе. У него нет переживаний о том, как на него смотрят окружающие. Таким образом, каждый ребенок изначально уверен в себе.

Только в процессе взросления мы усваиваем нормы, принятые в обществе. Но вместе с необходимыми для жизни знаниями, мы приобретаем негативные убеждения по поводу себя и окружающего мира.

Усвоение полезных правил и вредных установок происходило еще до того, как мы овладели речью. Мы совершали поступок и со стороны взрослого – чаще всего матери – следовала какая-то эмоциональная реакция. Если реакция была отрицательной, мы понимали, что это действие под запре-

том. В то же время наше внимание фиксировалось на этой теме. После пережитого опыта интерес к ней уже сопровождается чувством вины и страха.

Можно сказать, что наше воспитание происходило при помощи условных рефлексов, для формирования которых не нужны слова. Все было ясно из поведения и реакций.

Например, мне вспоминается ситуация, когда в автобусе мальчик пытался рассказать маме о своих впечатлениях. Как только начал говорить, она на него зашипела – «Тише! Не кричи! Помолчи!». Мать своим поведением показывала, что ей стыдно перед другими пассажирами за шумное поведение ребенка. Ему не объяснили, почему нельзя говорить громко или почему запрещено разговаривать в этой ситуации. Но зато мальчик почувствовал негативное отношение к себе. Какой он сделал вывод?

После нескольких повторений таких ситуаций, когда ребенку запрещают без объяснений причин и показывают неприязнь, у него рождается мысль – «Я лишний, неуместный». Кроме этого, он усваивает правило – «Нельзя говорить в присутствии других людей». Дальше, будучи взрослым человеком, он будет бояться высказывать своё мнение.

Для ребенка положительные реакции родителей самое важное в жизни, и он начинает вести себя так, как они того желают. Но только в их присутствии. Когда рядом никого нет, он продолжает делать то, что интересно, но уже с чувством стыда и вины. Ребенок понимает, что безопаснее

скрывать настоящие мысли и увлечения от окружающих.

Из-за страха отвержения и наказаний, дети постепенно перестают доверять чувствам, научаются подавлять желания, опасаются высказывать свое мнение. Они становятся послушными и зависимыми. Внутренне скованному человеку сложно проявлять активность и привлекать к себе внимание, потому что от окружающих он ожидает нападения, критики, обесценивания. Ему проще ждать указаний, наблюдать, как поступают другие и повторять, чтобы раствориться в толпе. Но рабское существование заставляет страдать.

Так выглядит механизм формирования негативных установок по поводу себя и окружающего мира. Именно ваши убеждения, определяют большую часть всех действий. Вы думаете, принимаете решения, реагируете на события по схемам и правилам, которые сложились под влиянием жизненного опыта. Они находятся в бессознательном и воспроизводятся автоматически в определенных ситуациях.

Каждому взрослому человеку необходимо пересмотреть свои установки и принять решение, какие из них адекватны жизненным целям, а какие уже потеряли актуальность. Таким образом, вы избавитесь от поведения и реакций, которые ограничивают ваши возможности.



# Примеры негативных установок

У вас могло сложиться убеждение, что вы скучный человек, с которым не о чем поговорить. Эта мысль определяет ваш стиль общения. Поэтому вы чаще молчите, избегаете контактов, не проявляете инициативу. Вы мучаетесь завистью к открытым и раскрепощенным людям. Именно эта установка будет причиной того, что отношения не складываются. Вам будет трудно самовыражаться, потому что уверены, будто ваши мысли никому не интересны.

Существует множество подобных установок относительно себя:

- я некрасивый
- я зануда
- я застенчивый
- я глупый

У вас могут быть мнимые физические недостатки, которые стали причиной комплексов. Вы боитесь проявлять любую активность, потому что люди увидят ваш нос с горбинкой, большие уши, низкий рост, неправильный прикус. Вы почему-то считаете, что все обращают внимание на эти детали.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.