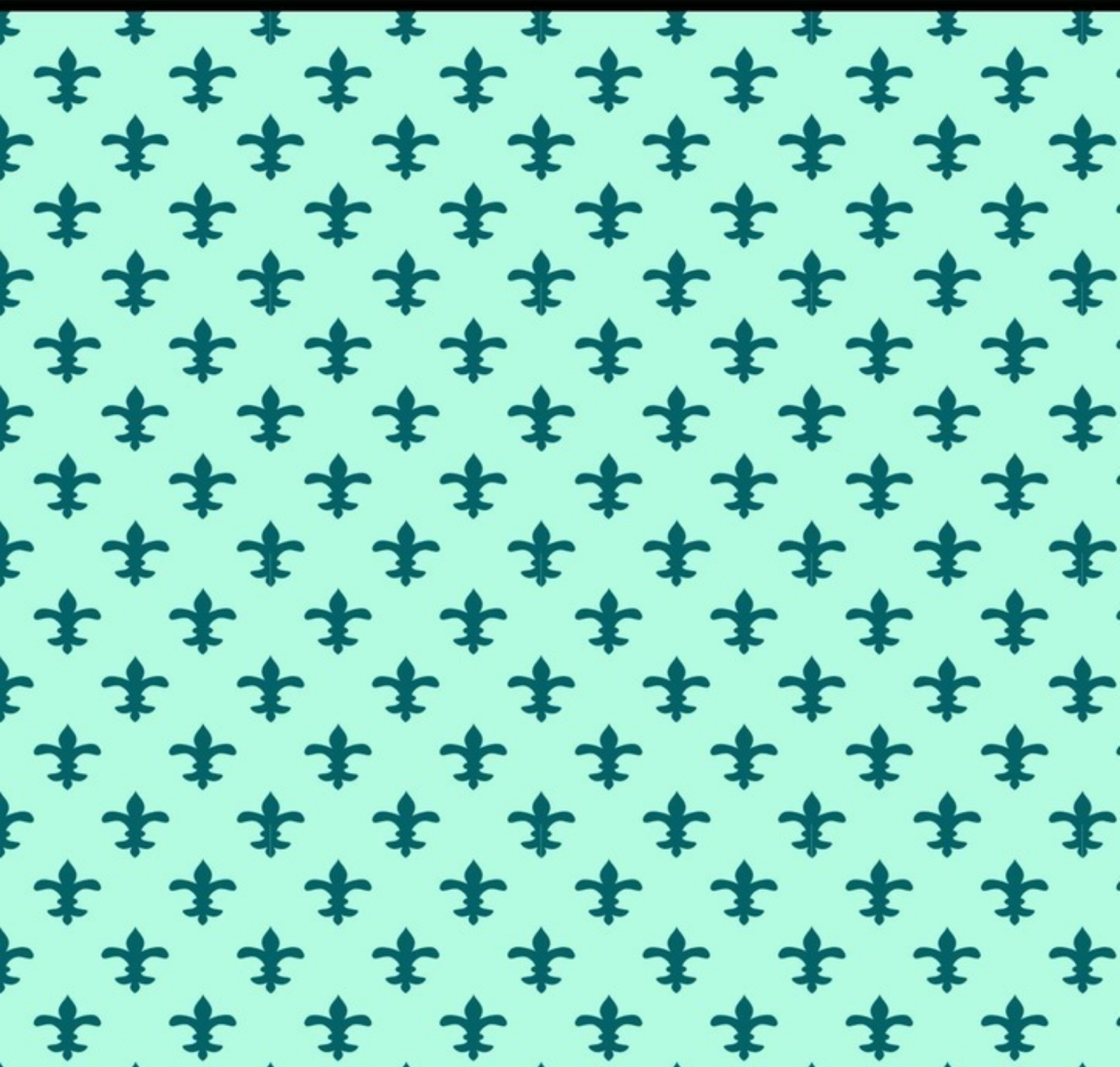


ОЛЬГА ПАНЧИКОВА

Психологи дают советы?



Ольга Панчикова

Психологи дают советы?

«Издательские решения»

Панчикова О.

Психологи дают советы? / О. Панчикова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-626870-8

Психологи не дают советы! Но могут дать рекомендации, подсветить «темные уголки» и помочь посмотреть на проблему под другим углом. Буду рада, если вы найдете на страницах моей книги что-то важное и полезное для себя. С уважением и теплом, психолог Панчикова Ольга.

ISBN 978-5-00-626870-8

© Панчикова О.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. «Возвращение бывших»	6
Глава 2. «Как перестать откладывать жизнь на потом?».	7
Глава 3. «Как преодолеть патологическую ревность?».	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Психологи дают советы?

Ольга Панчикова

© Ольга Панчикова, 2024

ISBN 978-5-0062-6870-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психологи дают советы?

Аннотация: Психологи не дают советы! Но могут дать рекомендации, подсветить «темные уголки» и помочь посмотреть на проблему под другим углом. Буду рада, если вы найдете на страницах моей книги, что-то важное и полезное для себя. С уважением и теплом, психолог Панчикова Ольга.

Глава 1. «Возвращение бывших»

Возвращение бывших партнеров может быть обусловлено различными причинами, и не всегда они являются положительными или здоровыми для отношений.

Причина -ностальгия: ностальгия, воспоминания о прошлом, могут побудить человека вернуться к бывшему партнеру.

Рекомендация: возвращение в отношения, основанные на ностальгии, может быть эмоциональным, но не всегда удовлетворительным в долгосрочной перспективе. Для того, чтобы понять-нужно ли, это вам, на самом деле, можно составить простой список «+» и «-», от возвращения партнера. И посмотреть, а на сколько вы готовы к «перезагрузке» отношений.

Причина- остаточные чувства.: нерешенные эмоции и остаточные чувства могут стать основой для возвращения к предыдущим отношениям.

Рекомендация: возвращение по этой причине может привести к повторным конфликтам и сложностям, если причины разрыва не были проработаны. Здесь нужно садиться за «стол переговоров». И открыто, не забывая про «правило первого микрофона» -говорит один, а второй внимательно слушает, начать диалог. Без взаимных упреков, обвинений и манипулятивных техник.

Причина- «момент одиночества»: чувство одиночества или неудачи в новых отношениях может побудить человека искать утешение у бывшего партнера.

Рекомендация: это возвращение может быть временным и обусловленным обстоятельствами, а не реальным желанием восстановить отношения. Нужно обязательно разобраться с собственными мотивами. Отношения построенные «как запасной аэродром», обычно ведут в тупик. Нужно обязательно проанализировать свои эмоции, отделяя их от чувств. Подумать, а насколько ценен для вас человек, с которым вы готовы попробовать снова?

Причина- желание исправить ошибки.: после разрыва человек осознаёт собственные ошибки, и он может стремиться исправить их, вернувшись в отношения.

Рекомендации: это может быть позитивным, если оба партнера готовы к изменениям и росту. На сколько вы оба готовы к компромиссам. Необходимо составить «новые правила» отношений. Поменять «Я и Ты» на Мы.

Причина -сексуальная привлекательность: физическое влечение может быть мощной причиной возвращения, особенно если интимная связь сильной.

Рекомендации: однако фокус только на физической привлекательности может привести к игнорированию других важных аспектов отношений. Необходимо понять, что вас еще связывает с друг другом, на сколько вы разные на сколько готовы полюбить другие части личности партнера, особенно его инаковость.

Причина-общие обстоятельства, внешние обстоятельства, такие как общие друзья, семья или совместные обязательства, могут побуждать бывших возвращаться друг к другу.

Рекомендации: повторное объединение может быть обусловлено внешними обстоятельствами, а не глубокими изменениями в отношениях. Здесь так же будет уместно, открытой и честный диалог. На чем вы будете строить заново свои отношения. Здесь главным будет, не то, что вас объединяет, а то, что в вас разного. И насколько вы оба готовы меняться друг для друга.

Любое возвращение потребует изменений каждого из партнёров. Человек может измениться после разрыва, и возвращение может быть попыткой построить новые отношения на основе этих изменений. В случае реальных позитивных изменений у обоих партнеров, это возвращение может быть удачным. Важно отметить, что успешное возвращение в отношения требует взаимного понимания, открытости и готовности к изменениям от обеих сторон.

Глава 2. «Как перестать откладывать жизнь на потом?».

Прокрастинация – распространенная проблема, при которой люди необоснованно откладывают принятие решений или действия несмотря на то, что они осознают, что это может вызвать у них проблемы.

Одной из причин прокрастинации является перфекционизм. Например, перфекционисты-студенты могут быть настолько критичными к себе из-за ошибок в учебных заданиях, что откладывают выполнение домашних заданий, чтобы избежать связанных с этим отрицательных эмоций.

Причина: это первую очередь, страхи!

- критическим и отрицательным оцениванием себя;
- чрезмерной заботой об ожиданиях других людей;
- отсутствием удовлетворения от успешного выполнения;
- чрезмерное беспокойство из-за ошибок и сомнений в своих способностях и действиях, часто в иррациональной форме или степени.

Страхи могут заставить человека избыточно откладывать предоставление своих заданий, потому что он чрезмерно *Перфекционизм может привести к прокрастинации. Например, он может увеличивать отрицательные эмоции, которые испытывают люди, когда они допускают ошибки, что заставляет их откладывать работу, чтобы отсрочить связанные с этим отрицательные эмоции. В качестве альтернативы перфекционизм может значительно увеличить ожидания от себя, что увеличивает расхождение между текущей ситуацией и желаемой ситуацией настолько, что цели кажутся недостижимыми, и это заставляет их сдаваться. Беспокойтесь о том, что он сделал ошибки.*

Рекомендации:

- Установите разумные цели и стандарты. Это не значит, что нужно ставить небольшие цели, а скорее оценить ситуацию, чтобы определить, какие результаты будут достаточными для достижения ваших целей.

- Сосредотачивайтесь на себе, а не на других. Многие проблемы, связанные с перфекционизмом, происходят из слишком сильной заботы о том, что ожидают от вас другие, или о том, что скажут или подумают другие. Сосредотачивайтесь на целях и стандартах, которые вы устанавливаете для себя.

- Подвергните сомнению и преодолите свои страхи. Посмотрите на свои страхи и попытайтесь рационализировать их. Используйте техники, например, задавая себе вопросы вроде «насколько вероятно, что кто-то заметит мои маленькие ошибки?» или «что, если кто-то раскритикует мою работу?». Имейте в виду, что поможет изменение вашего критического внутреннего диалога в более позитивное и сострадательное направление.

- Рассмотрите негативное воздействие вашего перфекционизма. Подумайте о том, как ваша прокрастинация, вызванная перфекционизмом, мешает получению обратной связи по вашей работе и тормозит ваш прогресс.

- Дайте себе разрешение на ошибки. Поймите, что ваша работа не будет идеальной, особенно с первого раза. Избегайте крайности и позвольте себе делать ошибки, как в работе, так и при уменьшении прокрастинации.

- Развивайте эффективность. Это ваша вера в способность выполнять действия, необходимые для достижения целей. Разработайте стратегии достижения целей и рассмотрите, как успешно их реализовать.

– Развивайте «самосострадание»: доброту к себе, понимание общечеловеческих трудностей и осознанность. Используйте техники, специфически актуальные в случае перфекционизма, такие как изменение критической беседы с собой в более позитивную и сострадательную сторону.

– Получайте поддержку и вдохновение от других. Обсудите свои опасения перфекциониста с профессиональным психотерапевтом или попросите друга поддержать вас и мотивировать в момент действия.

Методы борьбы с прокрастинацией, которые могут помочь уменьшить прокрастинацию, вызванную перфекционизмом:

– Разбейте свою работу на небольшие этапы. Например, если у вас большой проект, который, кажется, ошеломляющим, разделите его на ряд небольших этапов, таких как создание плана, поиск соответствующих ресурсов и написание введения.

– Начните с крошечного шага. Например, обязывайтесь написать всего одно предложение или заниматься всего 2 минуты, предоставив себе разрешение остановиться после этого маленького первого шага, чтобы уменьшить давление, связанное с началом работы.

– Переключайтесь между задачами. Например, если вы застряли на задаче и не можете продвинуться, переключитесь на другую задачу, пока не будете готовы вернуться к первой.

– Признавайте и вознаграждайте свой прогресс. Например, побалуйте себя чем-то приятным после достижения ваших учебных целей в течение недели подряд.

– Планируйте свою работу согласно циклам продуктивности. Например, если вам легче концентрироваться на творческих задачах утром, старайтесь запланировать такие задачи в это время, насколько это возможно.

– Улучшайте свое рабочее пространство. Например, если ваше текущее рабочее пространство имеет много раздражающего фонового шума, приобретите наушники с шумоподавлением или перейдите в более тихое место.

– Получайте достаточно отдыха. Например, если вам нужно усердно работать над задачами, требующими глубокой концентрации, убедитесь, что вы берете достаточные перерывы, чтобы не выгореть. Напомните себе, что даже если отдых снизит вашу продуктивность в краткосрочной перспективе, это часто будет гораздо лучше для вас в долгосрочной перспективе, как с точки зрения продуктивности, так и по вашему благополучию.

– Простите себя за прошлую прокрастинацию. Например, если вам нужно приступить к задаче, которую вы долго откладывали, скажите: «Я не должен был откладывать эту задачу с самого начала, но это прошлое, и сейчас важно двигаться вперед и просто сделать это».

Перед использованием этих методов определите причины вашей прокрастинации, особенно если есть другие факторы, кроме перфекционизма, а также когда и как вы прокрастинируете. Это поможет найти лучшие методы борьбы с прокрастинацией для вашей конкретной ситуации и использовать их максимально эффективно.

Глава 3. «Как преодолеть патологическую ревность?».

Ревность, чувство которое разрушает отношения, приводит к терзаниям и глубоким страданиям. Особенно если человек испытывает её патологически. Есть шаги, которые можно предпринять, чтобы ослабить накал.

Рекомендации:

1. Осознайте ревность: необходимо провести фазу самонаблюдения своих эмоций и поведения, быть внимательным к ним, чтобы понять и принять их. Ваша ревность является проявлением чего-то реального, будь то проблема в вашей паре, которую следует решить или это психологическая уязвимость, которую вы испытываете, которая вызывает эти состояния ревности?

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.