

**Негативные
убеждения,
ограничивающие
нашу жизнь**

1

Поспешные выводы. Часто выражается в чтении мыслей или предсказаниях будущего. Не имея достаточной информации, мы уже убеждаем себя в том, что все непременно будет плохо:

“Какой смысл стараться, я все равно не найду нормальную работу”, или додумываем за других: “Они считают меня бестолковой”.

2

“Все или ничего”.

Убеждение в том, что у меня все всегда должно получаться, я должен предвидеть препятствия и не совершать ошибок. Таким образом, человек живет в двух состояниях: когда все идет хорошо, - вырастают крылья. Самая маленькая неудача заставляет ощущать себя полнейшим ничтожеством, ни на что не способным.

З

Катастрофизация.
Мышление в стиле “А что, если...”. Мы убеждаем себя в том, что в прошлом, настоящем или будущем дела обстоят ужасно. “Про меня все забыли, я никому не нужна” или “А что если, я не заметила ошибку в отчете и меня теперь уволят?”.

4 Негативный фильтр, сверхобобщение. Из всего происходящего мы запоминаем и фиксируемся только на неудачах. Положительный опыт, приятные события обесцениваются, преуменьшаются.

Навешивание ярлыков. Мнение о себе или о других людях делаются на основании отдельных событий или качеств. “Он трудный ребенок”, “Я безответственная”, “Он нарцисс”.

5

6

Долженствование.
Привычка мотивировать себя словами “надо”, “должен”, “придется”.
Постоянная тревога, отсутствие места для желаний и разочарование. “Не надо хотеть, надо просто смочь” или “Женщины должны успевать заниматься домом”.

7

Эмоциональное мышление. Человек полностью доверяет эмоциям и делает выводы исключительно на основании “чувствования”, игнорируя реальные факты. Я чувствую, значит, так и есть на самом деле.
“Я даже начинать не буду, я чувствую, что мне откажут”.

8

Персонализация.

Мы видим себя причиной всех бед. За все плохое, что происходит, автоматически возлагаем ответственность на себя, в том числе за то, что к нам не имеет никакого отношения.

“Ребенок заболел, значит, я плохая мать”. “Муж изменил, потому что я поправилась”.

Сожаления о прошлом.
Фиксация на том, как хорошо было когда-то, сравнение с настоящим, сожаление о том, что мог бы сделать, но не сделал. “Если бы я тогда..., то сейчас...”.

9

10 Фиксация на оценке. Сверхзабоченность мнением окружающих. Что скажут люди, что подумают? Нравлюсь ли я, любят ли меня? Действия совершаются исключительно ради того, чтобы заслужить признание.