



ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ

УРОК 3

**СВОБОДА ОТ СТРАХОВ:
КАК ДАТЬ СЕБЕ ПРАВО НА ВСЁ**

КАК СТАТЬ ЖЕНЩИНОЙ, КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ?



Позволение, разрешение, внутренняя свобода - это зона убеждений и страхов.

ЭТОТ УРОК ПОМОЖЕТ ТЕБЕ



Расширить своё
«Можно»!

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ УБЕЖДЕНИЯ?

Они же установки, они же конструкты,
они же взгляды на жизнь

**УБЕЖДЕНИЕ - ЭТО УСТОЙЧИВАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ,
КОТОРАЯ УПРАВЛЯЕТ ТОБОЙ**

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ: Аня в детстве часто слышала от мамы: «будешь себя плохо вести, я уйду, а ты сиди одна», в итоге Аня делает вывод, превратившийся в убеждение: «если я покажу свои истинные чувства, я останусь одна».

Спустя годы Аня в своем браке не может говорить с мужем откровенно о своих чувствах, она молча злится, молча терпит то, что ей не нравится, в тайне надеясь, что он догадается. в итоге она от этого страдает, хотя мужа любит, а он любит её.

ОДНА МЫСЛЬ - РЕШЕНИЕ МОЛЧАТЬ - ПОСЛЕДСТВИЯ НА МНОГО ЛЕТ

УБЕЖДЕНИЯ БЫВАЮТ ПОМОГАЮЩИМИ И МЕШАЮЩИМИ

Примеры помогающих убеждений (отмечай свои):

- Что бы со мной не происходило, я могу с этим справиться
- У меня, как и у каждого, есть недостатки, но я все равно себе нравлюсь
- Я достаточно хороша
- У меня хватит ресурсов для моих желаний и целей
- У меня отличное тело
- Я достойна любви
- Люди бывают плохими и хорошими, но хороших людей в моей жизни достаточно
- Всё будет хорошо, я приложу к этому усилия

В отличие от позитивных аффирмаций здесь есть честность, адекватность, связь с реальностью и симпатия к себе.

Примеры мешающих убеждений (отмечай свои):

- Другим нельзя верить
- Показывают свои чувства только слабаки
- Если совершу ошибку, всё потеряю
- Надо всё контролировать, иначе моя жизнь будет ужасной
- Я ленивая
- Я глупая
- Я недостаточно хороша для любви и уважения

Такие убеждения достаточно примитивны, и их можно легко оспорить, но они вмешиваются в твою жизнь за счет того, что сидят глубоко, давно и автоматически срабатывают в стрессе.

РЕСУРСЫ И УБЕЖДЕНИЯ

Никаких важных решений, когда ты на ресурсном спаде!
Потому что там вмешаются мешающие убеждения.

Запоминай:

HALT (ОСТАНОВКА)

Hungry - голодный

Angry - злой

Lonely - одинокий

Tired - уставший

ЕЩЕ ЕСТЬ 5S:

Sad - грустный

Sick - больной

Stressed - стрессированный

Serious - серьезный

Sex - озабоченный

В этих состояниях хороших решений не будет, если вы не обладаете черным поясом по работе со своими убеждениями. Рекомендую распечатать и на видное место!

МЕШАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ БУДУТ ВСЕГДА!

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Задача – сдвинуть маятник своего мышления, а значит решений и действий, в пространство, где у тебя помогающих убеждений больше, чем мешающих.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

1

Следить за своими мыслями

2

Тренировать мышление «от изобилия»

3

Следить за принятием решений в ресурсе (HALT, 5S)

МЫСЛИТЬ «ОТ ИЗОБИЛИЯ» И «ОТ НЕХВАТКИ»

Отмечай, где узнаешь себя
и считай, в какой колонке у тебя больше отметок

ОТ НЕХВАТКИ	ОТ ИЗОБИЛИЯ
бояться	быть открытым
верить в нехватку ресурсов, всем не достанется	верить в то, что ресурсов достаточно
не делиться контактами, знаниями, чувствами	щедро делиться идеями, знакомствами, знаниями
верить в то, что люди не меняются	верить в обучение, рост, развитие
ненавидеть конкурентов, ведь победа возможна только за счет проигрыша другого	стремиться к обоюдному выигрышу
верить в то, что дальше будет только хуже	быть оптимистичным
проблемы-препятствия	проблемы-возможности
страх мечтать и страх ставить высокие цели	мечтать по крупному
избегать риска	уметь рисковать

ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ



Какие выводы ты делаешь на основе мышления «от изобилия» и поддерживающих убеждений?



Что чувствуешь?

УПРАЖНЕНИЕ

01

ШАГ 1

Какие мысли (убеждения, точки зрения, взгляды) о себе, о людях и о мире тебе не нравятся?

02

03

Выписывай по 5 штук о себе, о людях, о мире.

УПРАЖНЕНИЕ

ШАГ 2

Что вместо этих убеждений ты бы хотела иметь?

Переформулируй 5 мешающих в 5 поддерживающих, дающих тебе ресурс, уверенность в себе и укрепляющих твоё базовое ресурсное состояние.

01

02

03

УПРАЖНЕНИЕ

ШАГ 3

Продумай, как ты будешь переключаться на новые мысли.

Важно, чтобы новые постоянно были перед тобой: заставка в телефоне, или повторять ежедневно, или придумать ритуал.

01

02

03

СТРАХИ

Представь, что **ты уверена в себе на 100 из 100**, и ты идешь и создаешь ту жизнь, которую хочешь...
Представила?



А теперь честно зафиксируй в письменном виде, что самого страшного может случиться с тобой, если всё, что ты хочешь, сбудется?

* Эти ответы понадобятся нам для следующего упражнения

СТРАХ - ЭТО < ПАРАДОКСАЛЬНАЯ ЧАСТЬ + УБЕЖДЕНИЕ >

РАЗБЕРЕМ ПРИМЕР

Настя предполагает, что если она станет зарабатывать желанные 500 000 рублей в месяц, ей начнут завидовать её подруги и близкие и она лишится важных отношений.

ПАРАДОКСАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

страх потери
отношений

УБЕЖДЕНИЕ

«если мне будут завидовать,
это разрушит мои отношения»

Настя **меняет убеждение** на поддерживающее «я умею **строить крепкие отношения, мы справимся и с ЭТИМ**» и её страх, в том числе парадоксальная часть, утихает.

Твоя задача опознать в своем страхе убеждение, с которым можно поработать, выбрав новое поддерживающее взамен мешающего.

ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Выполни оба упражнения, получив в итоге замену мешающих убеждений на поддерживающие.

2

Убедись, что ресурс увеличивается за счет смены мышления.

3

Проверь, чтобы новые убеждения встроились в будни, чтобы ты к ним привыкала.



ТЫ - ЖЕНЩИНА

КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ