

Работа с блокирующими установками

Блокирующие установки - это наши деструктивные бессознательные мысли, которые мешают нам в достижении целей. Например, ребёнок в детстве разбил кружку, мама в сердцах сказала: вот ты безрукий. Возникает цепочка - у меня не получилось, мама злится, я лучше ничего не буду делать, чтобы не расстраивать маму. И все, человек всю жизнь будет считать, что у него ничего не получится, лучше не начинать.

Или ребёнок в детстве слышал, как родители со злостью обсуждали новых русских, что они воровством и грабежом заработали свои деньги. У ребёнка закладывается - родители злятся на богатых, я не хочу чтобы родители злились на меня, поэтому быть богатым плохо.

Как выявить блокирующие убеждения.

Напишите на листе бумаги слово, которое обозначает сферу, с которой вы бы хотели поработать (например, деньги). А ниже все ваши мысли на эту тему. У вас должно быть не менее 50 убеждений. Почему 50? Потому что первые 20 - это социально ожидаемые осознанные мысли. А вот дальше начинает работать бессознательное.

Рядом с блокирующим убеждением напишите поддерживающее убеждение, которое вам нравится, но начинайте с фразы - *мне нравится идея...*

Не нужно просто переписывать фразу на противоположную. Например, деньги - это зло, не надо формулировать как деньги-добро. Найдите фразу, которая вас вдохновляет. Например, мне нравится идея, что деньги - это отличный инструмент, который помогает удовлетворить все мои потребности. Вдохновляет? Отлично. Теперь, аналогично упражнению «я достоин» находите ежедневно минимум 3 подтверждения вашей новой установки.

Упражнение 2 стула.

Для этого упражнения вам понадобится 2 стула. Выпишите на небольшую бумажку свою блокирующую установку. На вторую бумажку - своё новое убеждение.

Сядьте на первый стул и прочтите своё блокирующее убеждение, почувствуйте на уровне тела, каково это жить с этой установкой. Отследите положение тела, плечей, головы.

Пересядьте на второй стул и прочтите новое убеждение. Прочувствуйте новое состояние. Как изменилось ваше ощущение. Как положение тела, плечи, шея. Зафиксируйте это состояние. Встаньте со стула и оцените какое убеждение вам больше нравится по убеждению? Его и оставьте. Второе просто выбросьте в мусорное ведро.

Снова сядьте на стул. Прочтите то убеждение, которое вы выбрали. Погрузитесь в это состояние.