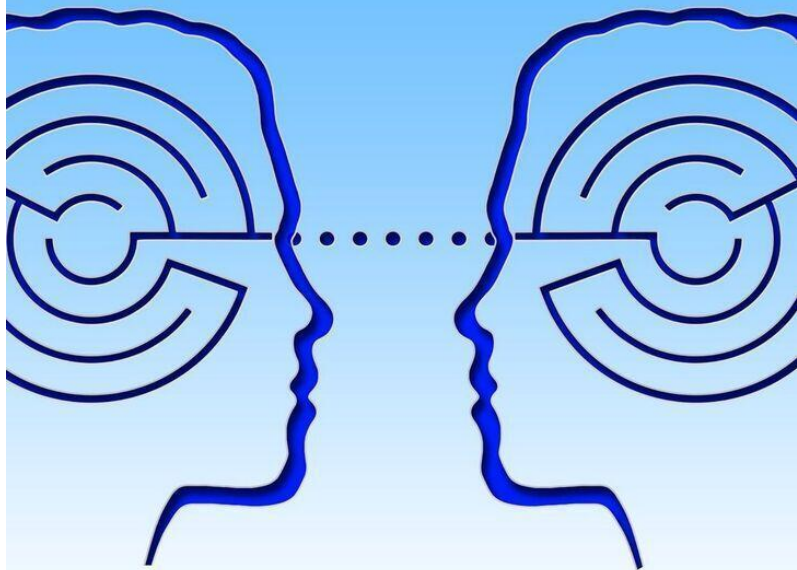


12+

Анна Соколова
*Как установки могут влиять
на нашу жизнь*



Анна Соколова

**Как установки могут
влиять на нашу жизнь**

<https://litres.ru/74150794>

ISBN 9785007008174

Аннотация

Все из нас привыкли опираться на различные шаблоны в повседневной жизни, поэтому иногда можно и не заметить, как из-за них может разрушиться жизнь.

Вот как негативные установки могут влиять на нашу жизнь:

Они мешают нам достойно зарабатывать.

Они не позволяют нам бороться за лучшую жизнь.

Они заставляют нас бояться перемен.

Они не дают нам строить здоровые отношения.

Они лишают нас радости.

Содержание

Как установки могут влиять на нашу жизнь?	5
Негативные установки: корни проблем	8
Природа негативных установок	8
Негативные установки и финансовое благополучие	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Как установки могут влиять на нашу жизнь

Анна Соколова

© Анна Соколова, 2026

ISBN 978-5-0070-0817-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как установки могут влиять на нашу жизнь?

Все из нас привыкли опираться на различные шаблоны в повседневной жизни, поэтому иногда можно и не заметить, как из-за них может разрушиться жизнь.

Вот как негативные установки могут влиять на нашу жизнь:

Они мешают нам достойно зарабатывать.

Они не позволяют нам бороться за лучшую жизнь.

Они заставляют нас бояться перемен.

Они не дают нам строить здоровые отношения.

Они лишают нас радости.

Кстати, некоторые положительные установки иногда тоже могут навредить жизни, они просто не позволяют выйти за рамки и заглянуть, что же за жизнь там прячется.

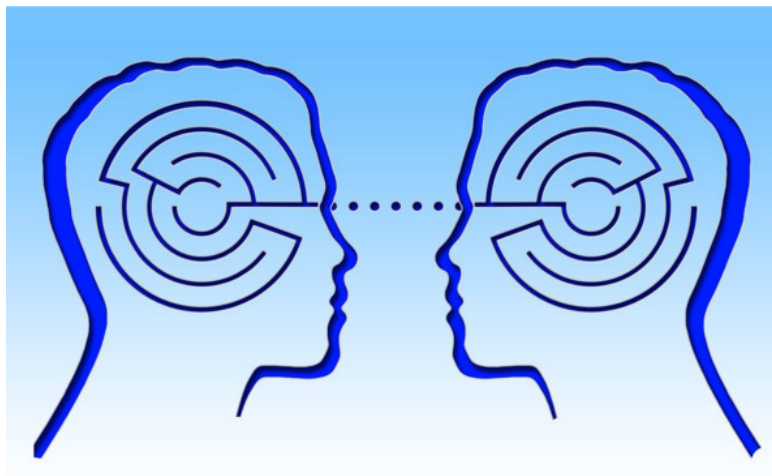
Именно поэтому большинство психологов постоянно твердят о необходимости расширять кругозор.

Каждый день, принимая решения, реагируя на события, строя отношения, мы редко задумываемся о том, что за нашими действиями стоят невидимые, но очень мощные структуры — установки. Это глубинные убеждения, которые формируются с детства и становятся своеобразными фильтрами, через которые мы воспринимаем реальность. Они работают на автопилоте, определяя наши реакции, предпочтения, страхи и стремления. Мы можем искренне верить, что сами выбираем свой путь, но на самом деле часто следуем сценариям, заложенным в нас много лет назад.

Установки — это своеобразные шаблоны поведения и мышления, которые когда-то помогли нам адаптироваться к окружающему миру. Ребенок, которого часто критиковали, мог усвоить установку «я делаю всё не так». Человек, переживший предательство, мог закрепить убеждение «людям нельзя доверять». Со временем эти установки укореняются, перестают осознаваться и начинают управлять жизнью из тени. Они могут как помогать нам, так и, что случается чаще, ограничивать, мешать расти, радоваться и достигать желаемого.

Основной тезис этой книги прост и важен: установки, будь

они позитивными или негативными, оказывают колоссальное влияние на все сферы нашей жизни — от финансов и карьеры до отношений и самоощущения. Но хорошая новость в том, что, осознав свои установки, мы можем их изменить. Это не быстрый, но возможный путь к настоящей свободе, когда вы перестаете быть рабом автоматических реакций и становитесь автором своей жизни. В этой книге мы подробно разберем, какие установки существуют, как они формируются, как проявляются в разных сферах жизни и, главное, как их выявить и трансформировать.



Негативные установки: корни проблем

Природа негативных установок

Откуда берутся убеждения, которые заставляют нас страдать, ограничивать себя и сомневаться в своих силах? Их истоки лежат в нашем прошлом. Детский опыт играет здесь ключевую роль. Ребенок, как губка, впитывает слова и реакции значимых взрослых. Если родители часто говорят: «У тебя ничего не получится», «Ты вечно всё портишь», «Посмотри на других детей», эти фразы могут превратиться в устойчивые внутренние установки: «Я неудачник», «Я хуже других», «У меня никогда ничего не получается». И даже став взрослым и успешным, человек будет бессознательно стремиться подтвердить это убеждение, саботируя собственные успехи.

Социальное окружение также формирует наши установки. Школа, где нас оценивают и сравнивают, друзья, которые влияют на наше мнение о себе, культура, транслирующая определенные ценности, — всё это создает мощный фон. Если в вашем окружении принято считать, что «деньги — это

зло», «богатые люди — воры», велика вероятность, что вы усвоите эту установку и будете бессознательно избегать финансового успеха, даже если сознательно к нему стремитесь.

Прошлые ошибки и травмы также закрепляют негативные установки. Пережив предательство, мы можем решить: «Все люди лгут». Потерпев неудачу в бизнесе, — «Я не создан для этого». Наш мозг, стремясь защитить нас от повторения боли, создает обобщающие убеждения, которые в итоге лишают нас возможности пробовать новое и рисковать.

Типы негативных установок можно разделить на три большие группы: установки о себе («я недостаточно хорош», «я не заслуживаю любви», «я слабый»), установки о других («людям нельзя доверять», «все хотят меня использовать», «никто не будет заботиться обо мне»), и установки о мире («мир опасен», «жизнь — это борьба», «счастье всегда заканчивается»). Эти убеждения редко осознаются напрямую. Вместо этого они проявляются как смутная тревога, необъяснимый страх, чувство вины или раздражение. Мы можем не говорить себе «я недостаточно хорош», но отказываться от интересных проектов, боясь провала. Можем не формулировать «мир опасен», но постоянно ждать подвоха и не доверять людям.

Негативные установки и финансовое благополучие

Одна из самых ярких сфер, где работают установки, — это деньги. Многие из нас искренне хотят финансовой стабильности, высокого дохода, возможности позволять себе желаемое. Но при этом подсознательные убеждения могут блокировать эти возможности. Страх успеха — парадоксальная, но распространенная установка. Человек боится, что с успехом придут зависть, ответственность, давление, что он не справится, что его отвергнут старые друзья. В итоге он бессознательно саботирует собственные достижения, прокрастинирует, не доводит дела до конца.

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.