

ИРИНА ДЕЛЛОС

12+ ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ

ПОЗНАЙ СЕБЯ • РАСКРОЙ ПОТЕНЦИАЛ • СОЗДАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ

КНИГА
ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ
БОЛЬШЕГО



ПОНЯТЬ СЕБЯ
И СВОИ ЦЕЛИ



РАЗВИТЬ
ПОТЕНЦИАЛ



ПРЕОДОЛЕТЬ
ПРЕПЯТСТВИЯ



СОЗДАТЬ ЖИЗНЬ,
О КОТОРОЙ
МЕЧТАЕШЬ



ТЫ —
СВОЙ ЛУЧШИЙ
ПРОЕКТ



Ирина Деллос

Психология саморазвития

<https://litres.ru/74256987>

ISBN 9785007056779

Аннотация

Вы устали от «дня сурка», токсичных отношений или чувства, что застряли? Эта книга поможет вам понять, почему вы действуете так, а не иначе, и даст конкретные инструменты для реальных перемен.

Содержание

Глава 1: Фундамент: Почему мы стали такими, какие есть?	5
Глава 2: Эмоциональный интеллект: Ваш внутренний навигатор	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Психология саморазвития

Ирина Деллос

© Ирина Деллос, 2026

ISBN 978-5-0070-5677-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1: Фундамент: Почему мы стали такими, какие есть?

Идея: Понимание своих корней без поиска виноватых.

Приветствую вас, будущий Архитектор!

Вы держите в руках не просто книгу, а путеводитель к вашей лучшей версии. Возможно, вы чувствуете, что застряли, или постоянно наступаете на одни и те же грабли, или мечтаете о переменах, но не знаете, с чего начать. Эта книга — ваш строительный блок для создания той жизни, о которой вы мечтаете.

Прежде чем строить новый дом, архитектор всегда изучает фундамент. Точно так же, прежде чем проектировать свою новую жизнь, нам нужно понять, на каком фундаменте мы стоим. Почему мы принимаем те или иные решения? Почему одни и те же ситуации вызывают у нас одни и те же реакции? Почему мы верим в то, во что верим?

Ответ кроется в нашем прошлом, но не для того, чтобы искать виноватых или застревать в обидах. Цель этой главы — провести честный, безоценочный аудит нашего внутрен-

него «программного обеспечения», которое было установлено в нас годами, а иногда и десятилетиями. Поняв истоки наших поведенческих и мыслительных паттернов, мы получим ключ к их изменению.

1.1. Как формируются наши базовые установки в детстве

Представьте себе мозг ребенка как чистый лист или новый компьютер без операционной системы. Каждый опыт, каждое слово, каждая реакция родителей, воспитателей, друзей — это строчка кода, которая записывается в эту систему.

- Родительские послания: «Ты всегда должен быть первым», «Деньги достаются тяжелым трудом», «Не высовывайся», «Хорошие девочки так не делают», «Мальчики не плачут». Эти фразы, сказанные в ключевые моменты, становятся нашими незыблемыми истинами.

- Эмоциональный отклик: Если ребенок плачет, а его обнимают и утешают, он учится, что выражать эмоции безопасно. Если же его ругают за слезы, он получает установку: «Эмоции — это слабость, их надо подавлять».

- Модели поведения: Мы копируем наших родителей. Если мама постоянно беспокоилась о деньгах, скорее всего, у нас тоже будет тревожное отношение к финансам. Если отец

решал проблемы криком, мы можем бессознательно перенимать этот шаблон.

Эти установки формируют наши базовые убеждения о себе, о мире и о других людях. Они становятся фильтрами, через которые мы воспринимаем реальность. Например, если в детстве часто критиковали, убеждение «Я недостаточно хорош» может стать фоновым шумом на всю жизнь, даже если вы достигли больших успехов.

1.2. Сила «неосознанных сценариев»: почему мы наступаем на одни и те же грабли?

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Опять это со мной происходит!» или «Почему мне всегда попадают такие люди?» Это работа неосознанных сценариев.

Сценарий — это жизненный план, сформированный в детстве под влиянием родительских посланий и опыта, который человек реализует, не осознавая этого. Он подобен невидимому режиссеру, который каждый раз ведет нас по одной и той же пьесе.

- Сценарий «Жертва»: Человек постоянно попадает в ситуации, где он несправедливо страдает, ищет спасителей или агрессоров.

- Сценарий «Спасатель»: Человек чувствует себя нужным только тогда, когда он кого-то спасает, постоянно решая чужие проблемы.
- Сценарий «Всегда сильный»: Человек боится проявить слабость, всегда держит лицо, но внутри чувствует огромное напряжение и одиночество.

Эти сценарии не выбираются сознательно. Они запускаются автоматически в знакомых ситуациях, подталкивая нас к предсказуемым (и часто нежелательным) результатам. Они дают ощущение стабильности, хоть и негативной, и наш мозг предпочитает привычное, даже если оно вредно.

1.3. Работа с ограничивающими убеждениями: как найти «вирусные» программы в своей голове

Ограничивающие убеждения — это те самые «вирусные программы», которые мешают нам двигаться вперед. Они могут быть такими:

- «У меня никогда ничего не получится».
- «Я не достоин больших денег/настоящей любви/успеха».

- «Все хорошие места заняты».
- «Менять что-то слишком поздно/слишком страшно».
- «Я всегда должен быть идеальным».

Эти убеждения не являются истиной, но мы относимся к ним как к фактам. Они управляют нашими решениями, эмоциями и действиями, создавая самосбывающиеся пророчества.

Как их обнаружить?

1. Отследить повторяющиеся неудачи: Где вы постоянно терпите поражение? За каким потолком застряли?
2. Обратит внимание на внутренний диалог: Какие мысли возникают, когда вы собираетесь попробовать что-то новое или столкнулись с трудностями?
3. Слушать свои «не могу»: Часто за «Я не могу» скрывается «Я не верю, что смогу», «Я не достоин», «Это опасно».

Помните, что обнаружение этих установок — это уже половина победы. Осознанность — первый шаг к изменению. Вы не можете изменить то, чего не видите.

Практическое упражнение: «Аудит прошлого»

Выделите 20—30 минут в тишине. Вам понадобится ручка и бумага.

1. «Мои главные тормоза»: Вспомните три-пять ситуаций из вашей жизни, где вы чувствуете, что постоянно наступаете на одни и те же грабли, или что не можете пробить определенный потолок (в карьере, отношениях, финансах). Опишите каждую кратко.

- Пример: «Всегда выбираю партнеров, которые меня используют» или «Не могу накопить деньги, хотя зарабатываю достаточно»

2. «Голоса из прошлого»: Для каждой из этих ситуаций попробуйте вспомнить, какие фразы, установки или модели поведения вы слышали в детстве или юности от значимых взрослых (родителей, учителей, бабушек/дедушек) или наблюдали у них.

- Пример: к «партнеры используют» — «Ты должен всем помогать, быть добрым», «Все мужчины/женщины такие» (от мамы/папы). К «не могу накопить» — «Деньги быстро приходят и быстро уходят», «Мы никогда не были

богатыми».

3. «Я в это верю?»: Теперь посмотрите на выписанные установки. Задайте себе вопрос: «Я действительно верю, что это абсолютная правда?» Если да, то почему? Если нет, то какая установка была бы для меня более полезной?

- Пример: «Я должен всем помогать» -> «Я могу помогать, но в первую очередь должен позаботиться о себе и своих интересах».

Это упражнение поможет вам начать видеть невидимые нити, которые связывают вас с прошлым. Помните: вы не виноваты в том, что эти программы были установлены, но вы несете ответственность за то, будете ли вы их использовать и дальше. Вы — Архитектор своей жизни.

Глава 2: Эмоциональный интеллект: Ваш внутренний навигатор

Идея: Эмоции — это не слабость, а сигнальные лампы на панели приборов.

В первой главе мы исследовали наш фундамент, обнаружили старые «программы» и ограничивающие убеждения. Теперь пришло время заняться одной из самых мощных, но часто непонятых частей нашего «программного обеспечения» — нашими эмоциями.

Многие из нас выросли с идеей, что эмоции, особенно «негативные» (гнев, страх, грусть), — это признак слабости, что их нужно подавлять, игнорировать или стыдиться. В результате мы отключаемся от своего внутреннего навигатора, который призван помогать нам ориентироваться в мире. Представьте себе автомобиль, на приборной панели которого постоянно горят лампочки «мало топлива», «неисправность двигателя» или «перегрев», а вы вместо того, чтобы разобраться, просто заклеиваете их изолентой. К чему это приведет? К поломке.

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.