

Оксана Анатольевна Кустова

ПРАКТИКУМ

Освободи свой потенциал:
избавься от внутренних барьеров

Преодолей свой внутренний тормоз:
внутриличностные конфликты
мешают достижению целей

Заблокированные достижения:
деактивируй внутренние конфликты.

Оксана Кустова

**ПРАКТИКУМ. Освободи
свой потенциал: избавься
от внутренних барьеров.**

«Автор»

2026

Куцова О. А.

ПРАКТИКУМ. Освободи свой потенциал: избавься от внутренних барьеров. / О. А. Куцова — «Автор», 2026

Преодолей свой внутренний тормоз: внутриличностные конфликты мешают достижению целей. Скрытые внутри конфликты крадут твои победы. Заблокированные достижения: деактивируй внутренние конфликты. Твой мозг саботирует достижения. В этом практикуме ты узнаешь, какие бывают «разрушители» достижений и, как победить своих внутренних врагов. ПРАКТИКУМ Освободи свой потенциал: избавься от внутренних барьеров

© Куцова О. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О чем говорят твои внутренние противоречия?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Оксана Кустова

ПРАКТИКУМ. Освободи свой потенциал: избавься от внутренних барьеров.

О чем говорят твои внутренние противоречия?

Этот блок поможет разобраться, какие паттерны мышления и поведения вызывают внутреннюю борьбу с самим собой, а также какие проблемы от этого могут возникать. Кроме того вы сможете типизировать других людей, видя их результаты.

Внутриличностный конфликт – это психологическое состояние, возникающее, когда в сознании человека одновременно существуют противоречивые мотивы, потребности, ценности, убеждения или желания. Это конфликт "внутри себя", борьба между разными аспектами личности.

Примеры:

1. Когда жизнь превращается в череду бесконечных «надо», а каждое утро сопровождается отсутствием сил даже подняться с постели, это явный признак внутриличностного конфликта. За этим ощущением скрывается подавление собственных желаний и усталость от навязанных обязательств, что приводит к потере радости жизни и эмоциональному выгоранию.

2. Постоянная зависть к окружающим — это не просто негативное чувство, а глубокий внутренний конфликт, указывающий на непринятие собственной ценности и хроническое сравнение себя с другими. В основе лежит низкая самооценка, которая порождает недовольство собой и социальную изоляцию.

3. Чувство вины, преследующее человека постоянно, отражает внутреннюю борьбу с собственными установками и страхами. Это конфликт между желанием быть собой и необходимостью соответствовать ожиданиям других, что приводит к потере аутентичности и сложностям в принятии решений.

4. Страх сказать «нет» — это проявление конфликта между детской потребностью в одобрении и взрослой необходимостью защищать свои границы. За этим стоит боязнь конфронтации и глубинная потребность в признании, что в итоге приводит к нарушению личных границ и потере самоуважения.

5. Постоянный поиск подвоха в жизни и отношениях — результат травмирующего опыта прошлого, породившего недоверие к миру. Этот внутренний конфликт искажает восприятие реальности, создавая гипертрофированную осторожность, которая мешает строить здоровые отношения и приводит к социальной изоляции.

6. Неспособность принимать комплименты — симптом глубокого внутреннего конфликта самооценки. За этим стоит страх признания и убеждение в собственной неискренности, что затрудняет общение с людьми и снижает уверенность в себе.

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.