

Дмитрий Малышев

Можно ли

**"запрограммировать" себя
на провал?**



Дмитрий Малышев

**Можно ли "запрограммировать"
себя на провал?**

«Автор»

2026

Малышев Д.

Можно ли "запрограммировать" себя на провал? / Д. Малышев —
«Автор», 2026

Самопрограммирование — это, по сути, процесс, посредством которого наши мысли, убеждения, установки и ожидания формируют наше восприятие реальности, а затем, что еще более важно, влияют на наши действия и, как результат, на наши достижения. Это своего рода внутренний "алгоритм", который мы сами себе создаем, часто неосознанно, под влиянием прошлого опыта, окружающей среды, полученной информации и наших собственных интерпретаций всего этого.

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Психология личности	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Дмитрий Малышев

Можно ли "запрограммировать" себя на провал?

Психология личности

Можно ли "запрограммировать" себя на провал?

А, можно психологически "запрограммировать" себя на неудачу с помощью негативных высказываний, ограничивающих убеждений и саботажирующего поведения.

Ведь наши мысли и убеждения оказывают сильное влияние на наши действия и результаты.

Например, если кто-то постоянно говорит себе, что он недостаточно хорош или не способен достичь своих целей... Это негативное самооправдание может сработать, когда человек начинает верить, что он потерпит неудачу, даже не попробовав.

Самосаботирующие модели поведения, такие как откладывание или избегание трудностей, также могут способствовать психологическому самотипированию на неудачу.

Это может быть способом избежать дискомфорта и тревоги, которые возникают при принятии риска и решении проблем, но оно также может привести к упущенным возможностям и ощущению застоя или отсутствия прогресса.

Глава 1. Понимание самопрограммирования

В начале нашего пути мы посвятим эту главу исследованию одного из самых тонких, но в то же время удивительно мощных аспектов человеческой психологии — самопрограммирования. Мы подробно разберем, что же на самом деле означает этот термин, как этот внутренний механизм работает, и каким образом он влияет на наши действия и, как следствие, на наши результаты. Далее мы углубимся в критическое влияние негативных утверждений и глубоко укоренившихся ограничивающих убеждений на наше поведение, понимая, как они могут неявно направлять нас к провалу. В завершении этой главы мы рассмотрим ряд жизненных примеров, которые наглядно продемонстрируют, как люди, часто неосознанно, программируют себя на неудачу, даже если их истинные намерения совершенно иные.

Определение самопрограммирования: как это работает.

Самопрограммирование — это, по сути, процесс, посредством которого наши мысли, убеждения, установки и ожидания формируют наше восприятие реальности, а затем, что еще более важно, влияют на наши действия и, как результат, на наши достижения. Это своего рода внутренний "алгоритм", который мы сами себе создаем, часто неосознанно, под влиянием прошлого опыта, окружающей среды, полученной информации и наших собственных интерпретаций всего этого.

Этот процесс работает на нескольких уровнях:

Когнитивный уровень: На этом этапе формируются наши мысли. Если мы постоянно думаем о том, что что-то не получится, что мы недостаточно хороши или что ситуация слиш-

ком сложна, эти мысли становятся преобладающими. Наш мозг склонен искать подтверждение этим мыслям, игнорируя или приуменьшая информацию, которая им противоречит.

Эмоциональный уровень: Наши мысли вызывают определенные эмоции. Постоянные негативные мысли порождают страх, неуверенность, тревогу или апатию. Эти эмоции, в свою очередь, влияют на наше физическое состояние и нашу готовность действовать. Например, страх перед неудачей может вызвать физическое напряжение, затруднить концентрацию или даже привести к панике.

Поведенческий уровень: Эмоции и убеждения напрямую влияют на наше поведение. Если мы боимся провала, мы можем начать избегать ситуаций, где он возможен, прокрастинировать, не прилагать должных усилий или сдаваться при первых же трудностях. Наше поведение становится своего рода "выполнением" нашей внутренней программы.

На уровне результатов: В конечном счете, именно наше поведение определяет наши результаты. Самопрограммирование на неудачу приводит к тому, что наши действия оказываются неэффективными, мы упускаем возможности, делаем ошибки, и, как следствие, терпим неудачу. Таким образом, мы получаем результат, который, возможно, изначально сами для себя и "запланировали".

Важно понимать, что самопрограммирование — это не фатальная предопределенность. Это динамический процесс, который мы можем сознательно изменять. Осознав, как оно работает, мы получаем силу для того, чтобы перепрограммировать себя на успех, а не на провал.

Влияние негативных высказываний и ограничивающих убеждений на поведение.

Негативные высказывания, которые мы произносим вслух или обращаем к самим себе, а также глубоко укоренившиеся ограничивающие убеждения, являются одними из самых мощных инструментов самопрограммирования на неудачу. Они подобны вирусам, внедряющимся в нашу систему мышления и искажающим ее работу.

Негативные высказывания — это утверждения, которые выражают неверие в успех, критикуют собственные способности или предсказывают негативный исход. Например: "Я никогда ничего не успеваю", "Это слишком сложно для меня", "У меня ничего не получится", "Все равно ничего хорошего не выйдет". Каждое такое высказывание, произнесенное вслух или промелькнувшее в голове, несет в себе заряд деструктивной энергии. Оно снижает нашу самооценку, подрывает уверенность в своих силах и создает ожидание неудачи. Мозг, как уже упоминалось, стремится подтвердить эти утверждения, поэтому начинает искать доказательства того, что мы действительно не способны справиться с задачей.

Ограничивающие убеждения — это более глубокие, часто неосознанные предположения о себе, о мире и о других людях, которые ставят под сомнение нашу способность достигать желаемого. Они часто формируются в детстве под влиянием родителей, учителей, сверстников или негативного жизненного опыта. Примеры ограничивающих убеждений: "Деньги — зло, и богатые люди несчастны", "Чтобы чего-то достичь, нужно родиться с талантом", "Критика — это всегда плохо", "Желать большего — это жадность", "Я не заслуживаю успеха".

Эти убеждения действуют как невидимые барьеры. Они могут проявляться в:

Избегании вызовов: Если я верю, что не обладаю необходимыми талантами, я буду избегать ситуаций, где они требуются. **Саботаже собственных усилий:** Даже если я начинаю действовать, ограничивающее убеждение может заставить меня подсознательно делать ошибки, чтобы "подтвердить" свою убежденность в неспособности. **Неумении принимать помощь или возможности:** Если я считаю, что не заслуживаю успеха, я могу отвергать предложения о помощи или возможности, которые могли бы привести меня к цели. **Постоянном самокритике:** Ограничивающие убеждения питают внутренний диалог, наполненный критикой и сомнениями.

Влияние этих негативных конструкций двойственно: они не только мешают нам действовать эффективно, но и, что самое опасное, создают самоисполняющиеся пророчества. Мы ожидаем неудачу, поэтому действуем так, чтобы эта неудача произошла.

Примеры из жизни: как люди сами себя настраивают на неудачу.

Практически в жизни каждого человека можно найти примеры того, как он сам, часто неосознанно, создает предпосылки для собственного провала. Эти примеры наглядно демонстрируют силу самопрограммирования.

Ситуация 1: Сотрудник, который стремится получить повышение. Этот человек умён, компетентен и хорошо справляется со своими обязанностями. Однако, на протяжении всей своей карьеры он часто приговаривает: "Я не прирождённый лидер", "Публичные выступления — это не моё", "Начальство никогда не видит моих заслуг". Он избегает брать на себя ответственность за крупные проекты, нервничает перед совещаниями, где нужно представить свою работу, и редко сам предлагает свои идеи. В итоге, когда появляется вакансия, на которую он мог бы претендовать, он сам не подаёт заявку, будучи убеждённым, что "его всё равно не выберут". Его страх и подсознательные убеждения буквально лишили его шанса.

Ситуация 2: Студент, готовящийся к важному экзамену. Этот студент, вместо того чтобы систематически изучать материал, постоянно повторяет про себя: "Я слишком ленив, чтобы готовиться", "Я никогда не запоминаю столько информации", "Я точно завалю этот экзамен". В результате он начинает прокрастинировать, поддаётся отвлекающим факторам, а когда, наконец, пытается учиться, испытывает сильное чувство тревоги и безнадёжности, что мешает эффективному усвоению материала. Его мысли о собственной неспособности становятся самосбывающимся пророчеством.

Ситуация 3: Человек, желающий начать свой бизнес. Он имеет отличную идею, но постоянно озвучивает сомнения: "А что, если у меня ничего не получится?", "Я не умею управлять финансами", "Мой продукт никто не купит". Эти опасения заставляют его откладывать старт: он тратит месяцы на "дополнительное исследование", которое на самом деле является прокрастинацией, отказывается от первых же потенциальных клиентов, услышав их сомнения, и в итоге так и не решается запустить свой проект, оставаясь уверенным, что "это просто не моё".

Ситуация 4: Спортсмен, готовящийся к соревнованиям. Перед важным стартом он постоянно думает: "Другие гораздо сильнее меня", "Я не в лучшей форме", "Я обязательно сделаю ошибку". Эти мысли снижают его уверенность, заставляют сомневаться в своей подготовке и могут привести к тому, что он будет действовать не в полную силу, боясь сделать фатальную ошибку. В результате, он может действительно выступить хуже, чем мог бы, подтвердив своё изначальное негативное ожидание.

Эти примеры показывают, как наши слова, мысли и убеждения, даже если они высказываются только внутри нас, могут формировать нашу реальность, подталкивая нас к сценарию, который мы, возможно, на самом деле не хотим. Осознание этого механизма — первый и самый важный шаг к его изменению.

Глава 2. Негативные убеждения и их последствия

В этой главе мы продолжим углубляться в природу самопрограммирования, уделяя особое внимание одному из его ключевых компонентов — негативным убеждениям. Мы тщательно разберем, каким образом эти деструктивные установки формируются в нашем разуме и как они прочно закрепляются, становясь частью нашей внутренней системы. Далее мы детально исследуем, какое разрушительное воздействие негативные мысли оказывают на нашу самооценку и уверенность в себе, выявляя механизмы этого влияния. В завершение главы мы представим ряд конкретных примеров ограничивающих убеждений, демонстрируя, как они непосредственно препятствуют достижению успеха в различных сферах жизни.

Как негативные убеждения формируются и закрепляются.

Негативные убеждения — это не врожденные черты характера, а скорее приобретенные программы, которые формируются и закрепляются в течение всей нашей жизни. Процесс их возникновения и укоренения является многогранным и включает в себя взаимодействие внешних факторов и внутренних интерпретаций.

Формирование негативных убеждений часто начинается в раннем детстве. Дети, будучи очень восприимчивыми, впитывают информацию и установки от значимых взрослых — родителей, учителей, старших родственников. Если эти взрослые выражают сомнения в способностях ребенка, критикуют его или демонстрируют пессимистичный взгляд на мир, ребенок может интернализировать эти сообщения, начиная верить, что они истинны. Так может возникнуть убеждение, что "я недостаточно умен" или "мир — это опасное место".

Важную роль играют и травматичные или негативные жизненные события. Неожиданная неудача, отвержение, предательство, несправедливость — все это может стать катализатором для формирования негативных установок. Например, если человек потерпел неудачу в важном для него проекте, он может начать верить, что "любые мои начинания обречены на провал" или "я не способен добиваться успеха".

Повторение — еще один мощный механизм закрепления. Когда негативная мысль возникает неоднократно, она начинает восприниматься как нечто само собой разумеющееся. Если человек постоянно повторяет про себя: "Я никогда не смогу научиться этому", эта мысль становится все более привычной и автоматической. Наш мозг стремится к эффективности и экономии энергии, поэтому автоматические мысли и убеждения, даже негативные, становятся предпочтительным способом обработки информации.

Интерпретация событий также играет ключевую роль. Два человека, пережившие схожее событие, могут прийти к совершенно разным выводам. Один может увидеть возможность для роста и обучения, а другой — подтверждение своей неполноценности. Способ, которым мы интерпретируем свой опыт — через призму страха, сомнения или критического мышления — напрямую влияет на формирование наших убеждений.

Наконец, социальное окружение и культурные нормы могут подкреплять негативные убеждения. Если в обществе преобладают определенные стереотипы или установки, например, о том, что "успеха добиваются только избранные" или "критика — это признак слабости", человек может неосознанно перенять эти представления.

Таким образом, негативные убеждения — это результат сложного взаимодействия жизненного опыта, эмоциональных реакций, повторения и внешнего влияния, которые, накапливаясь, формируют устойчивые, зачастую деструктивные, представления о себе и мире.

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.