12+

КОНСТАНТИН БЕРДМАН

Избавляемся от негативных установок



Константин Бердман
Избавляемся от негативных установок

https://litres.ru/74761203
ISBN 9785007002462

Аннотация

Для начала выделите именно ту, которая доставляет вам больше всего неудобств. Например, «Без денег и связей ничего не добиться».

После этого в письменном виде дайте ответы на следующие вопросы:

Эта установка помогает мне быть эффективным?

Эта установка помогает мне быть счастливым?

Она помогает мне выстраивать отношения?

Чего мне будет стоить отказ от неё?

Улучшится ли моя жизнь, если я поменяю свою позицию?

Я понимаю, что хочу изменить установку, но что заменит её?

Содержание

Избавляемся от негативных установок 5
В плену старых убеждений — Распознавание негатива 10
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Избавляемся от негативных установок

Константин Бердман

© Константин Бердман, 2026

ISBN 978-5-0070-0246-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Избавляемся от негативных установок

С любым негативом, присутствующим в нашей жизни, необходимо бороться и установки не исключение.

Для начала выделите именно ту, которая доставляет вам больше всего неудобств. Например, «Без денег и связей ничего не добиться».

После этого в письменном виде дайте ответы на следующие вопросы:

Эта установка помогает мне быть эффективным?

Эта установка помогает мне быть счастливым?

Она помогает мне выстраивать отношения?

Чего мне будет стоить отказ от неё?

Улучшится ли моя жизнь, если я поменяю свою позицию?

Я понимаю, что хочу изменить установку, но что заменит

её?

После этого переформулируйте установку так, чтобы она начала вам мотивировать и вселять позитив.

Например, «Без денег и связей ничего не добиться» заменяем на «Деньги действительно делают жизнь проще. Но я на многое способен и смогу добиться успеха, используя имеющиеся ресурсы».

Внедряйте новые установки в жизнь, подкрепляя их действиями!

Вот подробное, расширенное описание каждой главы на основе вашего плана. Текст написан единым стилем, без использования специальных выделений, эмодзи и упоминаний конкретных имен или брендов.

Свобода от пут: Как трансформировать негативные установки

Каждый из нас носит в своей голове невидимый рюкзак, наполненный убеждениями о себе, о других людях и о мире в целом. Большая часть этих убеждений работает на нас, помогая ориентироваться в реальности и принимать решения. Однако существуют и те, которые подобны тяжелым камням,

тянущим нас на дно. Это негативные установки — глубинные, часто неосознаваемые ментальные конструкции, которые программируют наше поведение на неудачу, ограничивают наши возможности и отравляют жизнь хроническим чувством неудовлетворенности.

Негативные установки — это не просто плохие мысли, которые можно отогнать усилием воли. Это укоренившиеся, автоматические убеждения, сформированные на основе прошлого опыта, которые действуют как фильтр, через который мы воспринимаем реальность. Они звучат как внутренний голос, который шепчет: у меня ничего не получится, я недостаточно хорош, люди ненадежны, деньги — это зло, в моем возрасте уже поздно что-то менять. Проблема в том, что этот голос говорит с нами настолько часто, что мы перестаем его замечать, принимая его утверждения за непреложную истину.

Сила мышления колоссальна. То, как мы думаем, напрямую формирует нашу реальность. Установки работают по принципу самоисполняющегося пророчества: если человек глубоко убежден, что он не способен построить успешные отношения, его подсознание будет саботировать его попытки, выбирать неподходящих партнеров или интерпретировать нейтральные события как подтверждение своей никчемности. В результате убеждение становится реальностью,

и круг замыкается. Мы живем не в объективном мире, а в мире, созданном нашими интерпретациями, которые диктуются нашими установками.

Цель этой книги — предложить читателю системный и практический путь к освобождению из плена старых, деструктивных убеждений. Мы научимся не просто замечать эти внутренние ограничители, но и проводить их глубокий анализ, выяснять их происхождение и, самое главное, трансформировать их в позитивные, поддерживающие установки, которые станут не тормозом, а мощным двигателем на пути к желаемой жизни. Эта книга — не просто сборник теоретических знаний, а практическое руководство по обретению внутренней свободы и возвращению себе авторства собственной судьбы.



В плену старых убеждений — Распознавание негатива

Негативные установки — Невидимые ограничители

Негативные установки можно сравнить с невидимыми ограничителями, которые мы носим с собой, даже не подозревая об их существовании. Они подобны программе, загруженной в наш внутренний компьютер, которая работает в фоновом режиме и определяет наши реакции, выборы и решения, часто вопреки нашим осознанным желаниям и целям. Природа этих установок уходит корнями в прошлое, и их главная задача — защитить нас от потенциальной боли и разочарования, используя для этого уже знакомые, проверенные, пусть и неэффективные, стратегии.

Сферы жизни, на которые эти установки оказывают влияние, поистине всеобъемлющи. В карьере они могут проявляться как убеждение, что больших денег не заработать честным трудом, что успех — это удел избранных или что заниматься любимым делом и зарабатывать на жизнь — вещи несовместимые. В сфере личных отношений негативные установки диктуют, что все мужчины (или женщины) одинаковы, что настоящая любовь встречается только в сказках

или что близость неизбежно ведет к боли. Самооценка страдает от установок, транслирующих, что я должен быть идеальным, чтобы меня любили, что мои желания неважны или что я не имею права на ошибку.

Влияние установок на наши эмоции и поступки тотально. Установка — это первый этаж, на котором строится вся пирамида нашего поведения. Она порождает автоматическую мысль (например, меня сейчас уволят), та, в свою очередь, вызывает эмоцию (страх, тревога), которая подталкивает к определенному действию (избегание начальника, саботаж работы). И самое коварное в том, что этот процесс происходит настолько быстро, что мы не успеваем его отследить. Мы ощущаем только итог: тревогу, гнев, апатию, и верим, что они вызваны внешними обстоятельствами, не осознавая, что истинная причина кроется в нас самих.

Диагностика негатива — Идентификация главной установки

Прежде чем что-то менять, необходимо точно понять, что именно мы меняем. Диагностика негатива — это процесс, требующий внимания и честности с самим собой. Он похож на работу детектива, который собирает улики, чтобы вычислить главного виновника проблем. В нашем случае виновник — это одна или несколько ключевых установок, которые

держат нас в плену.

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.