

День 22. Устранение самосаботажа и создание уверенности в себе

Все наши поступки, включая самосаботаж, мы совершаем с позитивным намерением. Сознательно или бессознательно, но мы всегда стараемся извлечь пользу из всех наших действий. Например, вы постоянно пасуете, когда большая удача уже практически в ваших руках. Однако это не означает, что ваш разум вредит вам. Нет, он просто старается защитить вас от успешности. Ведь единожды достигнув ее, вам придется стараться все время быть на высоте. То есть ваш страх успеха это просто способ защититься от ситуации в будущем, когда вы можете быть отвергнуты. Важно понять, что ваш мозг не желает вам зла. У него благие намерения. Просто вам нужно «подрегулировать» его, чтобы он работал более эффективно.

Самосаботаж проистекает из смешения нейро-ассоциаций. Боль и удовольствие мы привязываем к одному и тому же результату. Например, у кого-то в прошлом были травмирующие близкие отношения. Сейчас этот человек снова решается на них, испытывая желания в любви, доверии и близости. Но в какой-то момент он отступает от этого решения, потому что личные отношения у него ассоциируются с прошлыми страданиями и страхом быть отвергнутым.

ВАШЕ ЗАДАНИЕ:

1. Выделите все ваши склонности и привычки, из-за которых вы себя саботируете.
2. Испытывайте радость, понимая, что ваш разум старается помочь вам избежать боли и получить удовольствие
3. Отыщите в себе ресурсы для изменений.
4. Освободитесь от старых моделей при помощи метода стирания.

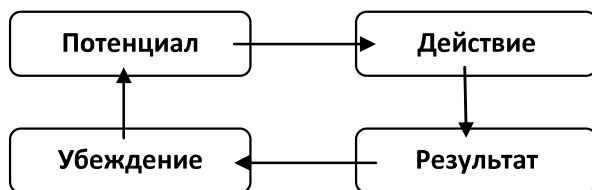
5. Проигрывайте в уме достижение успеха и радость, которую вы при этом испытываете, пока эта новая модель не «приживется».

[illegible]

Существуют три главных способа, при помощи которых вы в любой момент можете создать уверенность в себе:

1. Самый быстрый из них – это радикально изменить свою физиологию: то, как вы дышите, жестикулируете, ходите и выражаете эмоции на лице.
2. Управляйте своей мысленной концентрацией. Самый быстрый способ перефокусировать свое внутренне внимание - это начать ставить себе новые вопросы. Вместо: «Что произойдет, если я потерплю в этом неудачу?» или «Почему я всегда все порчу?» спросите себя: «Каков оптимальный способ достичь этого сейчас? или лучше «Каков оптимальный способ добиться этого и по ходу дела насладиться процессом?».
3. Измените свои базовые убеждения. Поменяйте установку «Раньше я это никогда не делал, а потому не представляю, как я могу это сделать сейчас» на «Мне по плечу все то, что я могу представить в своем воображении».

Цикл успеха



Если хотите быть более уверенными, то перестаньте заниматься самокопанием и сфокусируйтесь на том, что вы можете сделать для других.

ВАШЕ ЗАДАНИЕ:

Вспомните 5 ваших главных достижений, и одним абзацем опишите каждое из них. Пусть они служат вам напоминанием о том, что вы всегда можете найти выход!

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.