



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 3. РЕВЕРС УБЕЖДЕНИЙ

ТЕМА 2.
ИЗМЕНЕНИЕ
ПРОГРАММ

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 2. Изменение программ

Урок 3. Реверс убеждений



Тема урока

В данном уроке мы реверсируем или перепрограммируем наши негативные убеждения, используя методы нейролингвистического программирования.

Изменение убеждений

Прослушайте видео к уроку и выполните упражнения. Для реверсирования негативных убеждения используйте следующие правила:

- Переформулируйте негативные убеждения в позитивные высказывания, которые не вызывают у вас отторжение.
- Формулируйте новые утверждения в позитивных выражениях, избегайте слов с негативным смыслом. Например, используйте слово "стройная" вместо слова "худая".
- Наш мозг не воспринимает частицы «не» или «нет», поэтому исключите их из формулировок.
- Формулируйте новые утверждения в настоящем времени.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Дополнительные материалы

В эти дни вы можете вписать в свой распорядок дня Self-медитации из плейлиста на нашем канале. Прослушивайте медитации утром, вечером или по дороге на работу. Но помните, что важно записать и повторять собственные утверждения. Лучший способ для этого создать видео или аудио ролик на основе ваших собственных реверсированных убеждений.

[SELF-Медитации](#)



Задание

Упражнение 1: Изменение негативных убеждений.

Проведите реверс негативных установок из прошлого урока. Для этого:

- Возьмите чистый лист бумаги и положите его напротив листа с негативными убеждениями.
- По очереди вычеркивайте старые негативное убеждение и заменяйте их новыми позитивными, но так, чтобы формулировки вам нравились, и вы с ним внутренне были согласны.
- Используйте следующие правила при формулировках позитивных убеждений: в позитивных выражениях, без частицы «не», в настоящем времени.
- Проработайте по этой схеме все ваши старые негативные установки и установки ваших близких.
- Запишите новые позитивные утверждения на чистом листе бумаге.
- Порвите и сожгите лист, где были записаны ваши прежние, негативные убеждения.
- Разместите новые, позитивные утверждения на стене на видном месте.
- Каждое утро читайте эти утверждения
- Начинайте список утверждений с тех, которые не вызывают у вас отторжение и не вызывают сомнения. Я – ФИО, мне – x лет и дальше реверсированные убеждения.
- Полезно сделать аудио или видео запись ваших утверждений, добавить к ним спокойный музыкальный фон, который вам нравится.
- Слушайте запись или читайте по утрам ваши новые утверждения регулярно в течение 30 дней утром, вечером или по дороге домой (в машине, транспорте, на ходу и т. д.)

Упражнение 2: Зеркало

Автором этой психологической техники является Луиза Хей, популяризатор позитивной психологии. Вам необходимо составить свою "молитву", "заклинание" или взять список базовых позитивных аффирмаций из упражнения 1:

- Читайте эти утверждения по утрам в течение 21 дня перед зеркалом.
- Начинайте с тех утверждений, которые вы легче всего можете принять.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Выполняйте это упражнение утром перед зеркалом глядя себе в глаза с любовью и улыбкой.
- Заканчивайте новые установки фразой: «Я люблю и принимаю тебя таким, какой ты есть. Я действительно люблю тебя. Что я могу сделать для тебя сегодня?»

Фиксируйте чувства, которые у вас возникли. Отметьте во время упражнения:

- Что или кто сдерживает вас от любви к себе?
- Кто будет расстроен, если вы полюбите себя?
- Определите события и людей, которые навредили вам в детстве (обидели, ранили вашего внутреннего ребёнка).
- Запишите, что новое вы обнаружили, выполняя это упражнение?

Вам важно отследить в ходе упражнения, что вам мешает любить себя, или кто бы расстроился, если бы вы полюбили себя. Это поможет вам вспомнить и идентифицировать травмирующие события в прошлом, а также определить значимых близких, которые нанесли вред вашему внутреннему ребёнку.

Задание:

- 1) Скопируйте в файл фото ваших новых реверсированных убеждений из упражнения 1, а также скопируйте в файл ответы на вопросы из упражнения 2. Загрузите файл с ответами в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.