



Я верю.

Рабочая тетрадь по проработке страхов, сомнений, ограничивающих убеждений и стереотипов, а так же по формированию позитивного мышления и уверенности в себе

OT KATE SAFARI



Привет! Эта тетрадь создана, чтобы избавить тебя от страхов, ограничивающих установок и негативного мышления и заставить тебя поверить в себя.

Все самые великие достижения люди сделали благодаря тому, что не дали своему страху управлять ими. В то же время все самые ужасные провалы произошли именно потому, что люди побоялись рискнуть, не поверили в свои силы и поддались ограничивающему мышлению.

Страх определяет все: наше счастье, отношения, материальное благополучие. Будешь ты успешен и счастлив или же нет - определяет только управляешь ты своими страхами и мыслями или же они управляют тобой.

Как правильно пользоваться этой тетрадью?

1. Выполняй все упражнения на бумаге от руки. Так эффект будет лучше.
 2. Не пропускай задания и не пытайся их анализировать и оценивать, делай задания по порядку не задумываясь о результативности. Упражнения имеют накопительный эффект и принесут пользу только в совокупности.
 3. Для того, чтобы получить максимальный эффект – сформулируйте проблему, которую хотите решить с помощью тетради. Какую цель вы хотите достичь?
 4. Эта тетрадь многоразовая. Вы можете применять ее каждый раз к новой проблеме.
 5. Не все упражнения привязаны к цели, какие-то действуют на ваше мышление в общем. Но они не менее важны.
- 



БЛОК 1. СТРАХИ

1. Страхи придумали мы сами.

Наши страхи - это ни что иное, как наши убеждения, наблюдения и пережитый опыт. Но мы не учитываем, что времена меняются, люди меняются. И что, если у кого-то однажды не получилось это не значит, что у другого не получится.

Напиши список своих страхов по поводу решения проблемы. Напротив каждого напиши, как дела обстоят на самом деле.

Например:

уйти из офиса на фриланс без огромных сбережений невозможно - можно откладывать постепенно, подрабатывая на фрилансе по выходным





2. Отбрось сомнения.

Представь, что любые твои действия 100% приведут к желаемому результату. Что бы ты ни сделал, как бы не поступил. Любые действия правильные и тебе нечем рисковать. Как бы ты тогда шел к своей цели? Какие шаги бы предпринял?



3. Незнание - самое страшное.

Мы не боимся самых худших последствий, на самом деле мы всегда можем найти выход из любой ситуации. Но мы не знаем наверняка чем все обернется и это самое страшное. Напиши 3 варианта развития событий. 3 самых худших исходов. Что будет, если вообще ничего не получится и как ты тогда решишь эти проблемы? Продумай решение в мелочах и увидишь - все решаемо, даже самые страшные последствия можно исправить.

Мы на цыпочках
идем по жизни,
надеясь безопасно
дотянуть до
смерти

4. Страха не существует.

Страха нет в прошлом и настоящем. Страх -это наши представления о том, что возможно случится в будущем, а возможно и не случится. Найди людей, которые уже сталкивались с той же проблемой, что и ты и узнай у них, как они решили этот вопрос. Естественно искать нужно тех, кто справился успешно. В инстаграме среди блогеров очень много таких историй и они охотно поделятся своим путем к успеху. Все успешные люди когда-то сталкивались с такими же страхами как и ты.

За свою жизнь я
пережил много
неприятностей,
большинство из
которых так и не
случились



5. Тропинка и туман.

Наша жизнь тропинка в неизвестность с густым туманом впереди. Мы можем видеть только пару шагов перед собой - а дальше беспросветная мгла. Чтобы увидеть следующие пару шагов придется сделать шаг. Потом еще и еще один. С целями точно так же. Разбей свою цель на мелкие-мелкие шаги, выстрой в порядке очереди и начинай с маленьких-маленьких продвижений.



6. Советы близких.

В эту жизнь мы приходим одни и уходим одни и все, что мы в ней делаем и какие решения принимаем касается только нас одних. Наши близкие переживают за нас, перекладывают на нас свои страхи и сомнения, свои шаблоны и стереотипы. Но мы сами должны решать - как нам будет лучше. И даже, если мы окажемся неправы - это будет бесценный опыт для нас. Но зато мы не изменим самим себе и не будем винить никого, что не поступили так, как хотели и считали нужным.

Здесь не будет упражнения, только один совет – если не уверен, что близкие поддержат твои начинания, лучше не делиться до тех пор, пока не появится результат.

Например: Новость о том, что ребенок решил стать блогером может глубоко ранить родителей, которые растили врача. Но когда они увидят результат – счастливого дитя, зарабатывающего гораздо больше на своем любимом деле, разве будут они от этого несчастны?

Люди проецируют на Вас собственные страхи. Говоря, что у Вас ничего не получится, они на самом деле ставят себя на Ваше место и боятся, что у них бы ничего не получилось.



7. Выученная беспомощность.

Эффект, когда вы пытаетесь что-то делать и у вас раз за разом ничего не выходит. Вы пробуете снова и снова ничего не получается. И мозг решает, что это невозможно. В этом упражнении постарайтесь подробно вспомнить все свои провалы и что им предшествовало. Что именно вы делали и чего не делали для достижения цели. Запишите возможные причины неудач. В нашей жизни возможно абсолютно все. Если у вас что-то не получилось это лишь значит, что вы что-то упустили или сделали неверно или недостаточно.





8. План Б.

Да, возможно все пойдет совсем не так как мы планировали. Это нормально. Но чтобы не опускать руки у нас должен быть запасной план на любой случай. Запишите возможные варианты развития событий и разработайте на каждый план Б.

Например:

Возможно у меня не получится создать продукт, который разберут с полки в первый же день. План Б - спросить у покупателей, что им хотелось бы видеть в этом продукте и улучшить начальную версию.





9. Мы - песчинки.

Представь, что никому и ничему в этом мире нет дела до того, что ты делаешь. Что никто тебя не осудит, ничего не имеет значения. Возможно, чтобы усилить это чувство стоит представить, что через год случится конец света или что ты тяжело боле и тебе осталось совсем недолго. Это страшные мысли, но они помогают отбросить все лишнее и понять чего хочешь именно ты. Что бы ты делал тогда? Чем бы занимался? Во что вкладывался бы?





10. Чего ты хочешь?

Мы живем по шаблону, исполняя желания других людей сами того не замечая. Мы смотрим на тревел блогеров и завидуем им, смотрим на жизнь звезд и мечтаем о такой же. При этом забываем, что у нас есть выбор. В своей рутине мы пытаемся соответствовать нормам, ожиданиям других людей, забывая о своих.

Но у нас только одна жизнь и другой просто не будет. У тебя не будет второго шанса прожить жизнь мечты. И упускать этот единственный шанс - крайне глупо.

Чего ты хочешь на самом деле? Какой ты видишь свою жизнь мечты? Чем ты хочешь заниматься? Где просыпаться? Как проводить каждый свой день?



11. О чем ты будешь жалеть?

Уступая людям каждый день в каких-то «мелочах» мы не задумываемся о том, что на самом деле важно. Но в реальности же, важнейшим вопросом, который вы должны задавать себе ежедневно, является: «О чем я буду жалеть в старости?».

Нам кажется, что если мы сейчас не покрасим волосы в розовый цвет, как нам того хочется - ничего не случится. «Ведь люди не поймут, как я буду глупо выглядеть».

Но ты никогда не будешь так же молод и красив, как сейчас и никогда не будет другого удобного момента и другой «запасной» жизни, чтобы исполнить свою мечту.

Ответь честно, о чем ты больше будешь жалеть в старости: О том, что не исполнил свое желание или о том, что не соответствовал чужим ожиданиям?

Запиши чужие ожидания слева, а напротив напиши свои реальные желания. Например:

*мама желает мне серьезную работу
врача*

*я хочу рисовать мультики и
продавать Диснею*

БЛОК 2. МЫШЛЕНИЕ

1. Самый большой эгоизм.

Быть несчастливым человеком – самый большой эгоизм в мире. Будучи несчастными мы становимся раздражительными, не можем полностью отдавать себя близким, радоваться с ними и дарить им хорошее настроение. Ни один родитель, ни один ребенок, ни один человек на свете не будет счастлив зная, что несчастен ты.

Поэтому, когда ты выбираешь делать то, что не любишь, живешь так, как «надо», а не как хочется - ты делаешь несчастным своих близких. Кажется, мама хочет, чтобы ты стал врачом. И если ты станешь им - мама будет рада. Но на самом деле любая мать хочет только одного - счастья для своего ребенка.

Напиши все свои желания и мечты с одной стороны, а напротив напиши что это даст твоим близким, какую «выгоду» они получают, если твои мечты сбудутся.

Например:

хочу стать фрилансером

смогу чаще приезжать к родителям и больше времени проводить с близкими



2. Отсутствие полутонов.

Все или ничего. Все или плохо или прекрасно. Категорическое мышление - прямой путь к выгоранию. Все, что не делается - все к лучшему. И это не просто поговорка, а истина в первой инстанции. Нужно научиться видеть хорошее в любом положении и уметь выносить уроки.

Напиши с одной стороны все неприятные ситуации за прошедший год (можешь написать самые большие провалы за жизнь), а с другой напиши то хорошее, что случилось благодаря им. ЗАТО я смог или зато я обрел или зато теперь я могу...





3. А что если нет?

Это упражнение на творческое мышление и разрушение шаблонов.

Выпиши все свои убеждения по поводу своей проблемы. Все, что о ней знаешь - факты, мысли, убеждения. А теперь представь, что все они в корне неверны. Что все это «бред сивой кобылы» и на самом деле все обстоит иначе.

Например: *В бассейне должна быть вода. А что если нет? Как может быть бассейн без воды? В ходе таких размышлений появились бассейны для детей, заполненные пластмассовыми шариками.*

Это упражнение поможет найти новые пути решения проблемы и натолкнет на свежие мысли и идеи.





4. Легенды.

Любое наше ограничивающее убеждение на самом деле кормит нас удобными «вкусняшками». Например, наше убеждение, что у нас нет возможности полететь в кругосветку позволяет нам оставаться в нашей зоне комфорта, не лазать по горам, валяться по выходным под одеялом и тратить деньги на любимые булочки сколько влезет.

Подумайте, какие легенды есть у вас. Выпишите все свои «не могу, не получится, не способен, нет возможности» и т.д. в один столбик. Напротив напишите те «плюшки» которые вы получаете, пока верите в свои легенды. В третий столбик выпишите реальные плюсы, которые вы получите, если перестанете жить в этих ограничениях.



5. 10X

Цели пугают. Кажется, мы мечтаем о такой недостижимой высоте. Как вообще только посмели о таком мечтать? Как можно достичь таких высот?

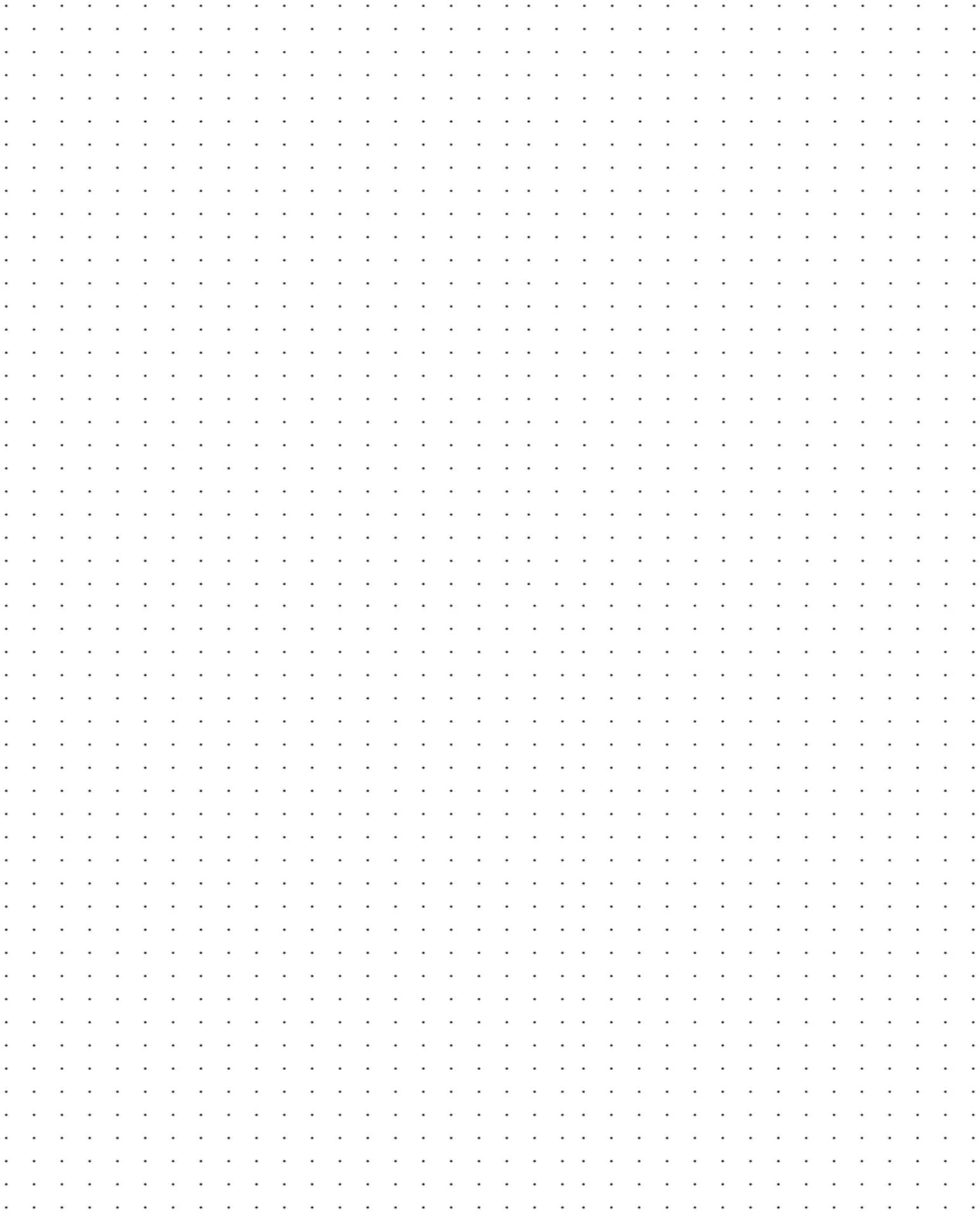
Для того, чтобы пробить «потолок» отлично помогает упражнение 10X.

Запишите ниже свою цель. А теперь умножьте ее в 10 раз и продумайте план достижения этой 10X цели. Ох как страшно, правда?

Например, ваша цель заработать 100 000р за месяц. Теперь вам нужно придумать, как заработать за это же время 1 000 000р. Не пропускайте упражнение и не вставайте из-за стола, пока не придумаете, как достичь эту цель.

Хорошо работает представление, что вам эту сумму нужно достать ценой жизни (если вопрос в деньгах). Или что от этого зависит - возьмут ли вас на главную роль в фильме с Джонни Дэппом или другие обстоятельства, меняющие вашу жизнь.

Если вы просто захотели заработать в этом месяце больше или похудеть в этом месяце на пару кг – вам может показаться эта цель недостижимой. Но если вам скажут, что за недостижение вы лишитесь руки, например, мозг экстренно начнет работать и придумать различные пути достижения цели. А когда вы пропишете все способы, как достичь эту 10X цель, и вернетесь обратно к своей малюсенькой цели, она больше не будет казаться такой страшной и пугающей. Теперь у вас в 10 раз больше шансов и путей, как ее достичь.





6. Что еще я не пробовал?

Зачастую основной причиной того, что мы еще не решили проблему не достигли цели является недостаточное количество попыток и способов достижения. Мы пробовали так и этак, считая, что это обязательно сработает. Но не всегда все работает именно так, как мы ожидаем.

Напишите список способов, которые вы еще не пробовали для решения своей проблемы.





7. Помогите новичку.

Что бы вы посоветовали в такой же ситуации другому человеку? Какие рекомендации вы бы ему дали? Взгляните на ситуацию со стороны. Напишите письмо с советами для новичка.



Все кажется невозможным,
пока не будет
сделано



8. Станьте новичком.

Отбросьте все, что вы знаете о своей проблеме\цели. Начните все сначала без былых страхов и сомнений. Не думайте, что «я уже это пробовал и это не сработало», тогда не сработало - сейчас сработает. Напишите план действий, если бы вы пробовали все снова с нуля.





9. Финансовые установки.

После 90х, когда практически все большие деньги были заработаны нечестным путем и все богатые люди считались бандитами, многим из нас по-прежнему тяжело хорошо относиться к деньгам.

Но как бы сильно вы не хотели зарабатывать больше, пока ваше подсознание убеждено, что деньги это плохо, сложно и страшно – у вас ничего не выйдет.

Чтобы изменить свои финансовые установки, ответь на вопросы ниже:

Напиши все хорошие вещи и события в мире, появившиеся благодаря деньгам.

Выпиши опыты и вещи, которые придут в твою жизнь, благодаря деньгам.





Напиши самую главную причину, почему ты хочешь разбогатеть.

Перечисли причины по которым ты заслуживаешь денег.

Выпиши денежные установки родителей и окружения. Что они говорят о деньгах? О зарботке? О богатых людях? Перепиши их, используя объективные данные.



10. Мышление окружения.

Наше мышление очень сильно зависит от мышления людей, с которыми мы общаемся. Если в твоём окружении все мыслит шаблонно, узко и с бесконечными страхами – едва ли получится чего-то достичь. Это плохая новость. Хорошая новость – нужное окружение гораздо ближе чем ты думаешь.

Шаг 1. Сократи общение с людьми, чье мышление тебя не вдохновляет до минимума.

Шаг 2. Смотри интервью и читай книги с известными, успешными личностями. Это хороший способ перенять правильные мысли даже на расстоянии.

11. Аффирмации.

Не нужно относиться к ним со скепсисом. К ним вообще никак не нужно относиться, просто делай и увидишь результат.

1. Аффирмации нужно делать каждый день.

2. Аффирмации отличный способ начать и закончить день. Правильный настрой на день будет очень кстати.

3. Аффирмации не должны убеждать тебя в том, чего нет. Но они должны убеждать, что у тебя есть все силы, чтобы это получить.

4. Аффирмации должны быть индивидуальными. Ты должен сам написать их для себя.

5. Аффирмации – самый лучший способ изменить свое мышление.



Составь свой список аффирмаций, которые помогут тебе решить твою проблему, достичь целей и привить правильные убеждения.

Например:

У меня достаточно сил, чтобы сделать это. Я уже добился не малых высот и здесь тоже справлюсь. Я знаю многих людей, кто уже смог сделать это. Я ничем не хуже них и у меня есть все шансы достичь желаемого. Я заслужил это.





12. Позитивное мышление.

Напиши все неприятные мелочи, что произошли с тобой за день\неделю. Напротив напиши, что можно найти в них хорошего. Делай это упражнение каждый вечер и уже через пару недель ты заметишь, как твое мышление сменяется с негативного на позитивное и ты во всем видишь только хорошее. Это самый быстрый и верный путь к счастью.

Например: *Сегодня пошел дождь и я не смог пойти на встречу. Но я смог остаться дома и посмотреть сериал, отдохнуть и набраться сил. К тому же стук дождя за окном придал этому вечеру особую атмосферу.*





БЛОК 3. УВЕРЕННОСТЬ

1. Письмо от тайного поклонника.

Другие люди для нас почти всего умнее, способнее и сильнее, чем мы сами. Поэтому очень часто мы восхищаемся другими людьми, притом искренне удивляемся, когда восхищаются нами.

Я предлагаю сейчас представить человека, который в восторге от вас и всего, что вы делаете и чего добились. Не прибедняйтесь, такой точно есть. У каждого есть знакомый, который только мечтает о нашем положении и совсем не понимает наших страхов и сомнений.

Напишите себе письмо от его лица. Эмоционально, с чувством, не забывая подробно расписывать за что и почему вы так собой восхищаетесь и гордитесь.





2. Письмо из прошлого.

Вспомните свое мышление несколько лет назад. О чем вы мечтали? Чего боялись? Каким представляли свое будущее?

Напишите себе письмо благодарности из прошлого. Скажите себе спасибо за весь тот путь, что вы преодолели, страхи, что победили и мечты, что исполнили (не прибедняйтесь, несколько лет назад вы могли и о новых джинсах мечтать, это тоже считается)





3. Письмо из будущего.

А теперь давай перенесемся на 5 лет вперед и напишем себе 2 письма из будущего.

Первое от будущего Я у которого все получилось, который старался, работал и достиг всего, чего только можно пожелать. Что бы ты будущий себе посоветовал? За что сказал бы спасибо? Какие наставления бы дал?

Второе от будущего Я, который поддался страхам и лени и ничего не изменил в своей жизни. О чем он жалеет? Что бы он посоветовал? Из-за чего бы расстраивался больше всего?





4. Письмо маме.

Представь, что твой ребенок – это ты. То есть твой ребенок ведет себя так же и находится сейчас в такой же ситуации, как и ты. Что бы ты пожелал своему чаду? Какие советы бы дал? Как бы ты хотел, чтобы он жил, поступал и какие выборы делал? Чего ты желаешь ему больше всего? Как ему этого достичь?





5. Разрешение.

Взрослые – выросшие на пару размеров дети. Все мы в глубине души привыкли спрашивать разрешения. Кто-то до сих пор его спрашивает – у родителей, партнера, начальника.

Но нам некому дать разрешение быть счастливым человеком. Быть богатым человеком. Мы считаем, что это эгоистично, нагло, стыдно. В одной книге рассказывалось про женщину, которая жутко стеснялась быть счастливой, так как ее родители прошли войну и большую часть жизни были несчастны. Как смеет она радоваться?

Другая женщина боялась зарабатывать больше мужа. Ведь тогда он может уйти от нее, люди могут осудить и вообще это наглость.

Это страшно. Разрешите себе. Прямо сейчас, в письменном виде, разрешите себе быть собой, счастливым, богатым, довольным своей жизнью человеком.





6. Секрет успеха.

Напиши список своих достижений за всю жизнь. Постарайся вспомнить все – от успешно сданного экзамена до исполнения мечт. Напротив напиши причину, почему в тот раз все получилось. Что такого ты делал, как поступал, что в итоге достиг успеха?

Это и есть твоя формула успеха. И если когда-то что-то не получалось, значит ты что-то все таки не доделал и дело вовсе не в том, что это невозможно.





7. Путь кумира.

Найди кумира. Человека, который живет жизнью твоей мечты. А лучше несколько человек. Проанализируй его путь, постарайся понять, каким образом он достиг таких высот и что можешь сделать ты, чтобы приблизиться к его результатам?





8. А вдруг?

Есть 2 варианта мышления: «А вдруг ничего не получится, что я буду делать?» и «А вдруг все получится, куда я дену столько денег\счастья\свободного времени?»

Думаю, вы догадались какое из них правильное, а какое ограничивающее и негативное.

Напиши в столбик все свои опасения «а вдруг», напротив напиши мысли «если получится...». Прodelывай эту технику каждый раз, когда возникнут новые «а вдруг» мысли.



9. **Оправдания.**

Даже если сейчас кажется, что все получится, хватит сил и уверенности в себе на то, чтобы пройти путь до конца – в процессе вам встретятся десятки препятствий и оправданий, которые будут пытаться вам помешать.

Не стоит надеяться разобраться с ними в процессе. Они могут быть очень убедительны. Напиши список своих возможных отговорок, а напротив напиши решение, как с ними справишься.

Например: *Сегодня дождь, стоит пропустить пробежку . Можно сходить в зал и побегать на беговой дорожке или взбежать по лестнице в подъезде несколько раз.*

Ваши
оправдания
важнее ваших
мечт?



10. Планируй вероятности.

Возможно, ты мечтаешь о роли в кино. Но что если через неделю тебя заметит какой-нибудь режиссер и пригласит на пробы? Что ты будешь делать?

Мечтая о лучшей жизни, мы часто бываем к ней не готовы на самом деле, тем самым отдаляя ее от себя. Напиши план на случай, если все твои самые потайные мечты сбудутся. Что ты будешь делать? Куда потратишь деньги? Как проведешь появившееся свободное время?





11. Сколько стоит твоя мечта?

Напиши 3 свои самые заветные мечты из разряда покупаемых. Узнай их точную стоимость и составь план, где достать эту сумму?

Например, я долгие годы мечтала о поездке в Тайланд, считая это чем-то далеким и несбыточным, пока однажды не посмотрела, сколько там стоит жилье и продукты. Через месяц я улетела в Тайланд.





12. Сценарий идеального будущего.

Представь, что снимаешь фильм о своей жизни и волен написать любое ее продолжение. Пиши подробно, эмоционально описывая самые значимые этапы и события.

Этот сценарий должен воодушевлять и мотивировать тебя максимально приблизить свою жизнь к этой картинке. Проникнись им полностью и помни – все возможно.





13. Показатели успеха.

Счастье – это не только достичь цели, но и путь к ней. Если не помнить об этом можно быстро разувериться в себе и опустить руки. Особенно, если цель долгосрочная и вы идете к ней годами.

Важно определить для себя показатели успеха, которые укажут – движетесь ли вы в правильном направлении.

Например: *Цель – зарабатывать 1 000 000р в месяц. Показатели успеха – зарабатывать каждый месяц больше, чем в прошлом, проходить курсы и тренинги по повышению квалификации, каждый месяц делегировать одну новую задачу специалистам.*



14. SWOT анализ личности.

У каждого из нас есть слабости и сильные качества. Есть риски и возможности развития. И успешных людей отличает лишь то, что они знают, как ими умно воспользоваться.

Заполни таблицу ниже. Выпиши все свои сильные и слабые стороны, а так же возможные риски и перспективные возможности.

Далее подумай и запиши как можно с помощью сильных сторон использовать возможности и нейтрализовать риски. Как можно избавиться от слабых сторон? И какие риски могут действительно произойти из-за слабых сторон и как это предотвратить?

**СИЛЬНЫЕ
СТОРОНЫ**

**СЛАБЫЕ
СТОРОНЫ**

ВОЗМОЖНОСТИ

УГРОЗЫ



СІВ

СІУ

СЛВ

СЛУ



	Возможности (В)	Угрозы (У)
	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...
Сильные (СИ) стороны 1. 2. 3. ...	СИВ	СИУ
Слабые (СЛ) стороны 1. 2. 3. ...	СЛВ	СЛУ

- «СИВ» (сила и возможности);
- «СИУ» (сила и угрозы);
- «СЛВ» (слабость и возможность);
- «СЛУ» (слабость и угрозы).

15. Долюби себя.

Чтобы повысить самооценку и уверенность в себе не нужны третьи лица. Ты можешь сам долюбить себя, поверить в свои силы и начать себя уважать. На самом деле, только после этого окружающие тоже подключатся к этому процессу.

Начни себя баловать. Начни себя любить. Не делай то, что не нравится. Не убивай себя работой и не ругай за ошибки. Уважай себя настолько, чтобы кормить организм только полезной едой, ходи вовремя к врачам и занимайся спортом. Купи себе то, что давно хотел и балуй маленького ребенка внутри себя. Это нужно всем. В любом возрасте.