



# 5 ШАГОВ

для **САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ**  
**ПРОРАБОТКИ**  
**ТРЕВОЖНЫХ** УСТАНОВОК



**ШКОЛА**  
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

# 1. Выпишите свою установку на лист бумаги



## Как выполнять:

Возьмите лист бумаги и **запишите те фразы и слова, которые приходят на ум**, если нужно оправдаться, объяснить, почему вы не достигли цели, почему не делаете шаги к своей мечте. Вы заметите, что эти фразы удерживают вас от действий, что они воздвигают перед вами барьеры.

## 2. Проговорите их вслух



### Как выполнять:

Проговорите негативную установку вслух, при этом прислушаться к своему телу, прочувствовать:

- Как отзываются слова внутри вас?  
Какие чувства они вызывают?  
Что вы чувствуете?

Эти ощущения надо записать.

## 3. Поменяйте формулировки



### Как выполнять:

Подберите новую, четкую и понятную положительную установку. Замените каждую негативную установку позитивной. Но помните важное правило: в ней не должно быть частицы «не».

Например, не пишите: «Я не скучный человек». Пусть эта фраза звучит так: «Я разносторонняя и интересная личность».

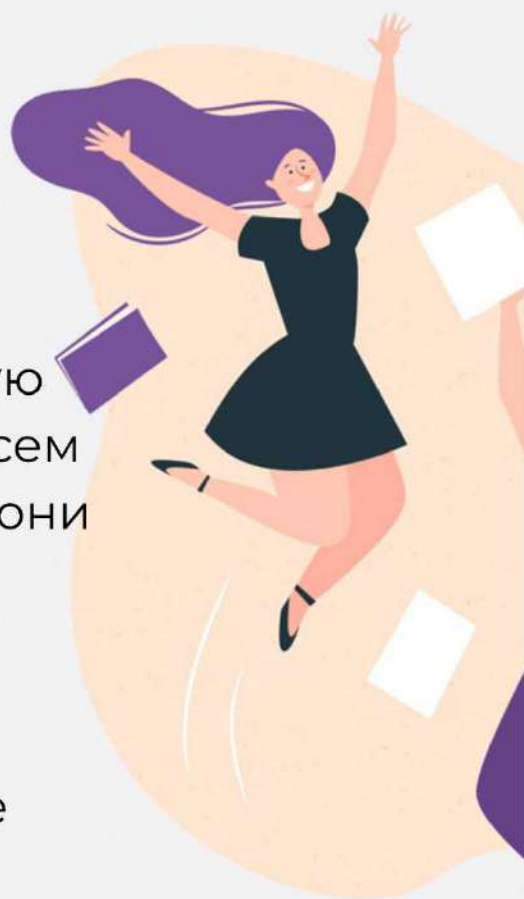
## 4. Вновь проговорите их вслух



### Как выполнять:

Проговорите свою новую позитивную установку, вновь почувствовать ее всем телом. Подбирайте слова так, чтобы они откликались положительными ощущениями.

Новое положительное убеждение – это убеждение, которое **полностью согласуется с вашим представлением о будущем.**



## 5. Сохраните их в блокнот. Перечитывайте



### **Настройтесь на новую жизнь.**

Вы сможете держать позитивный список под рукой, например, возле своего рабочего стола.

Перечитывайте написанное или повторяйте про себя.

**Время можно найти каждый день,** например, в транспорте, за завтраком или перед сном.