

ВЗГЛЯНИ НА ЖИЗНЬ ПО-НОВОМУ!

Иррациональные убеждения – установки, не имеющие под собой объективных подтверждений и способные привести к эмоциональным реакциям такой интенсивности, которая никак не будет соответствовать значимости события.

Многие проблемы у людей связаны с негативными мыслями о себе и своей жизни. Одни считают себя неудачниками, глупыми, некрасивыми. Другие думают, что их недостаточно ценят, уважают и любят. Третьи находят другие способы плохого к себе отношения. **Важно переориентировать свои мысли в позитивное русло**, научиться

мыслить положительно, отличать главное от второстепенного, важное от несущественного, полезное от бесполезного.

Управлять умом означает постоянно поддерживать мысль в спокойствии, критически осмысливать утверждения, которыми мы руководствуемся в жизни.

Известный психолог А. Эллис подчеркивал, что **наши эмоциональные реакции зависят от того, как мы воспринимаем события**: это не события волнуют, огорчают, раздражают или злят нас, но способ, с помощью которого мы интерпретируем и осмысливаем их. Иррациональные убеждения могут мешать нам полноценно жить. Проработка этих утверждений и замена их на рациональные может помочь более спокойно реагировать на волнующие нас ситуации и события.



Иррациональные (неверные) утверждения по Эллису

Вариант рациональных утверждений

Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих

Было бы желательно и полезно уважать себя, получать одобрение окружающих в конкретных делах и любить самому, а не надеяться на любовь окружающих.

Есть поступки порочные, скверные, и повинных в них следует строго наказывать

Определенные поступки антисоциальны. Те, кто их совершают, совершают их по глупости или в силу их невротичности. Было бы хорошо помочь таким людям измениться

Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы

Это плохо, что часто дела идут не так, как хотелось бы. Было бы желательно изменить ситуацию, чтобы дела пошли лучше. А если ситуацию изменить невозможно, лучше временно принять её такой, какая она есть

Должно существовать идеальное решение моей проблемы.

В нашей жизни много неопределенностей, но можно наслаждаться жизнью, несмотря на это

Если что-то пугает или вызывает опасение – постоянно быть начеку

Лучше встретить опасность и нейтрализовать её, а когда невозможно – принять неизбежное

Легче избегать ответственности и трудностей, чем их преодолевать

Так называемый легкий путь в конечном итоге всегда оказывается более тяжелым.

Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, чем-то, что он ощущает в себе

Лучше думать и действовать независимо и самостоятельно, хотя в этом есть некоторый риск

Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и успешным

Человек имеет право на ошибку

То, что сильно повлияло на вашу жизнь один раз, всегда будет влиять на нее

Мы можем научиться на собственном опыте, не становиться заложниками предрассудков

На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении

Мы не можем изменить других людей, но мы можем изменить собственное отношение к ним

Мир должен быть честным и справедливым

Мир часто несправедлив. Лучше принять этот факт и сосредоточиться на том, как можно радоваться жизни, несмотря на существующую несправедливость

Мы не властны над своими эмоциями, и не можем не испытывать их

Человек может научиться управлять своими эмоциями, если сумеет изменить ошибочные взгляды, создающие эмоциональные проблемы

Проанализируйте ваше отношение к жизни и событиям. Возможно, большинство эмоциональных проблем имеет свои корни именно в иррациональных убеждениях, которые уже управляют вами.

