

Техники работы с негативными мыслями

1 Техника - отрезание

Как только вы почувствовали, что в ваше сознание закралась негативная мысль, просто отрежьте её. Не надо её анализировать, не надо с ней спорить, не надо защищаться от неё. Просто отрежьте её от себя, и на её место поставьте что-то другое. И ключевой принцип здесь – вы должны сделать это немедленно, в то самое мгновение, как только почувствовали ту самую мысль.

2 Техника - Этикетка

Эта техника отличается от первой, она заключается в том, что вместо того, чтобы избавиться, отрезать эту мысль, мы от нее отстраняемся и наблюдаем со стороны. Мы наблюдаем её со стороны, но не позволяем ей овладеть нами. Вы можете сказать себе, «что со мной происходит?» – сейчас ко мне пришла вот такая-то мысль, но называете вы её уже как бы в кавычках, тем самым определяя её место. И просто наблюдаете за ней. Негативные мысли имеют над вами власть, только если вы на них реагируете.

3 Техника - Преувеличение

Как только вы обнаружили у себя негативную мысль, вы должны преувеличить её до абсурдного. Здесь ключевой момент – сделать её смешной. Вы должны поймать себя на негативной мысли, вы знаете, что сознание – великий обманщик. Вы знаете, что каждый день оно пытается сыграть с вами какую-нибудь шутку. Вы же наблюдательны. Вы заметили её. И вы решаете прибегнуть к технике преувеличения. Это абсурдно, но именно это помогает лишиться негативную мысль силы. Потому что негативные мысли имеют над вами власть, только если вы на них реагируете.

4 Техника – Противостояние

Все, что нам говорит негативная мысль, мы должны превратить в полную противоположность. Как только к вам пришла такая мысль, вы должны на её место поставить полностью противоречащую ей мысль.

- У меня никогда ничего не получается
- +
- У меня получается всё, я успешная и талантливая

Абсолютно невозможно одновременно думать о негативном и позитивном, сознание способно одновременно думать о чем-то одном, если вы выбросите из него негативную мысль и поставите позитивную, вы лишаете негативную мысль власти.