

**Самосаботаж:  
почему мы  
разрушаем  
собственную  
жизнь?**



- Обычно мы саботируем возможность стать счастливыми по незначительным причинам, но с тяжелыми последствиями. Психологи называют три наиболее распространенных ошибки в нашем поведении и объясняют, как мы можем его изменить.



# **• 1. РАЗМЫШЛЯТЬ КОНСТРУКТИВНО**

- **«Вполне естественно стремиться к гармонии, – уверена психолог. – Бесконечные размышления начинаются тогда, когда мы не можем достичь равновесия». Она настаивает на том, что следует размышлять конструктивно.**
- **1. Осознайте, что вы испытываете дискомфорт или внутренний разлад, связанные с определенными прошлыми мыслями и действиями.**
- **2. Постарайтесь сформулировать высказывание, которое наиболее четко описывает суть события или переживания. Запишите его.**
- **3. Подумайте о причинах, по которым вы считаете записанное высказывание правильным.**
- **4. Рассмотрите каждую причину по отдельности. Постарайтесь аккуратно и объективно оценить то, насколько эти причины кажутся вам правильными.**
- **5. В каждом отдельном случае простите себе ту роль, которую вы в нем играли (если она была отрицательной). Простите других людей за то, что они сделали, и загладьте свою вину перед теми людьми, которым вы причинили вред.**
- **6. Сделайте полученную таким образом информацию частью своего нового, более уравновешенного восприятия события.**

## • **2. ОСОЗНАТЬ, ЧТО МОЖНО НЕ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ**

- Необходимо осознать две важные истины. Первая: в некоторых ситуациях мы можем ощущать свою силу, а в других – чувствовать себя жертвой. Вторая: чувствовать себя жертвой очень удобно. Это позволяет нам не брать на себя ответственность за свое поведение или свои чувства.
- 1. В каких ситуациях вы чувствуете себя жертвой? Связано ли это с вашим прошлым опытом или с ощущением собственной неадекватности?
- 2. Почему вы чувствуете себя жертвой? Происходит ли это потому, что вы боитесь разрушить статус-кво? Или же вы не представляете никакого другого поведения? Может быть, вы не хотите осознать истинную неприглядность вашего положения?
- 3. Подумайте, что бы вы хотели чувствовать и как бы хотели себя вести?
- 4. Мысленно прорепетируйте свое новое, «улучшенное» поведение. Если вы ощутите себя жертвой, проанализируйте это чувство и скажите: «Я не буду жертвой». Напомните себе, что вы в силах что-то предпринять и изменить ситуацию к лучшему.

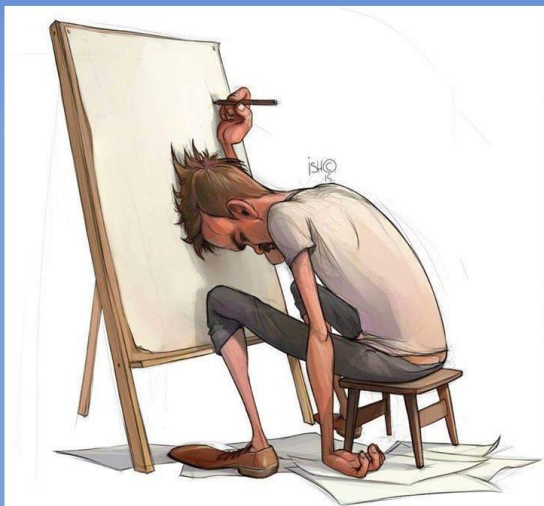
- **3. СТАТЬ ДОБРЕЕ К СЕБЕ**

- Важно понять, какую негативную информацию регулярно сообщаем сами себе. Для этого стоит начать вести дневник и записывать в него свои негативные чувства, как только мы их заметим.
- 1. Каждый раз, **когда вы ловите себя на отрицательном суждении о самой себе**, громко скажите себе: **«Стоп»**. Можно также представить дорожный знак «стоп» или красный свет светофора.
- 2. После этого постарайтесь **заменить эту мысль на более нейтральную**. Вместо слов «Я толстая и уродливая» подумайте: «Я набрала шесть килограммов, и мне не нравится, как я выгляжу, но я полна решимости изменить ситуацию».
- 3. **Научитесь быть доброй к самой себе**. Подумайте о ком-то, кого вы очень уважаете и любите. Вы могли бы когда-нибудь сказать ему: «Ты глуп»? Почему же вы говорите это себе?
- 4. Отмечайте в своих высказываниях слова «надо», «следует», «я должна». Постарайтесь заменять их на **«я бы хотела» или «я не хочу»**.
- 5. Изучите отрицательные «истины», с которыми вы соглашаетесь с детства, и бросьте им вызов. Спросите себя: **«Где доказательства того, что это применимо ко мне? Где доказательства противного?»**
- 6. Анализируйте собственное восприятие, для того чтобы **убедиться, что вы не извращаете то, что говорят другие**, особенно в том случае, если вам кажется, что к вам плохо относятся, отвергают вас.
- 7. Помните, что **перемены не происходят мгновенно**. Если вам нужна поддержка и помощь, обратитесь за профессиональной консультацией к психологу.



# Самосаботаж

## Как убрать внутренний тормоз



•РАЗМЫШЛЯТЬ  
КОНСТРУКТИВНО

•ОСОЗНАТЬ,  
ЧТО МОЖНО  
НЕ БЫТЬ  
ЖЕРТВОЙ

СТАТЬ ДОБРЕЕ  
К СЕБЕ