


МАРИНА ГОГУЕВА
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК,
АККРЕДИТОВАННЫЙ СУПЕРВИЗОР



**ОТКУДА БЕРУТСЯ
УСТАНОВКИ,
КОТОРЫЕ ОТРАВЛЯЮТ
ЖИЗНЬ И КАК ОТ НИХ
ИЗБАВИТЬСЯ**



КРАТКОЕ
РУКОВОДСТВО

Оглавление

Что такое установки?	2
Не живи	3
Не будь ребенком и Оставайся ребенком (не расти)	4
Не будь значимым	6
Не будь успешным	7
Не будь собой	8
Не думай	9
Жди. Терпи.....	10



Автор:

- [Марина Гогужева](#)
- Кандидат психологических наук, аккредитованный супервизор
- С 2007 года провела около 12 000 консультаций
- В своих курсах предлагаю авторские алгоритмы работы, которые подтвердили свою эффективность в индивидуальной работе с клиентами

Что такое установки?

Установки - это то, во что мы верим. И верим с раннего детства, поэтому выбить их повторением аффирмаций не получится

Установки составляют нашу систему ценностей. То, что нам дорого. То, какими нам важно быть. Поэтому просто взять и поверить в другое невозможно

Установки создают для нас знакомую картину мира, в которой мы хорошо ориентируемся, которую знаем и с которой умеем справляться. Поэтому просто взять и заработать в 150 раз больше страшно. Это уже какой-то другой, неизвестный мир.

Рассмотрим наиболее распространенные 🗨

Не живи

Бывает, что родители повторяют фразы, после которых у ребенка складывается четкое представление, что если бы его не было, было бы лучше.

Например:

- ☞ если бы не беременность, я была бы уже начальником отдела
- ☞ если бы не этот ребёнок, мы бы развелись и не мучили друг друга
- ☞ если бы не восстановление после родов, муж бы не загулял с кадровичкой
- ☞ лучше бы аборт сделала

Главный посыл, который несут такие выражения, это: “если бы не ты, моя жизнь была бы лучше”.

Вырастая, такой человек ведет себя услужливо, пытается всем угодить и всем понравиться, крайне не уверен в себе. Не верит, что его можно любить. Бывает, что такие люди неосознанно привлекают внимание болезнью или неоправданным риском для жизни.

Как правило, людям с такой установкой сложно что-то менять в своей жизни, понимать себя и свои желания, добиваться целей.

Для тех, кому важно обнаружить свои истинные потребности, поменять негативные установки и осознать свое предназначение в жизни подойдет [курс “Двигатель перемен”](#).

Там даются алгоритмы для реализации любых жизненных изменений. Я предлагаю участникам действенные схемы по постановке целей и принятию решений и, самое главное, себя.

Не будь ребенком и Оставайся ребенком (не расти)

Обе эти установки, несмотря на очевидную разницу, имеют одинаковые корни. И в том и в другом случае родители не позволяют ребенку развиваться в ритме своего возраста, навязывая либо поведение взрослого, либо наоборот, инфантилизируя его, поддерживая детское поведение.

Не будь ребенком

Как правило, родители, которые дают ребенку такие установки, сами выросли в таких же условиях. Им не позволяли быть маленькими, проявлять себя так, как это делают именно дети. В результате, имея своих детей, они не могут обратиться к своему внутреннему ребенку и понять своего настоящего малыша.

От таких родителей дети часто слышат такие фразы:

☞ что за поведение? Тебе лет сколько?!

☞ что ты ноешь как лялочка?

☞ перестань кривляться, веди себя серьезнее

Вырастая, люди с такими установками страдают перфекционизмом. Им сложно решиться на перемены, потому что они привыкли подходить ко всему серьезно, требовать от себя идеального выполнения какой-либо задачи. В результате достижение желаемого регулярно откладывается и переходит в прокрастинацию.

На курсе [“Двигатель перемен”](#) есть целый блок, посвященный проработке темы прокрастинации. Третий модуль “Как перестать откладывать” состоящий из 6 тем позволяет понять, почему человек боится перемен, и регулярно возвращается к старым моделям поведения. Работа на курсе даст возможность выявить причины на подсознательном уровне, чтобы менять свою жизнь к лучшему без надрыва. Автор дает работающие схемы новой жизни и сдвигает мышление в новом направлении.

Оставайся ребенком (не расти)

В этом случае родители долго относятся к своему ребенку как к маленькому, поощряя любые проявления зависимости от взрослых и поддерживая инфантилизм.

Частые фразы, которые слышат дети:

- ☞ детство - это лучшая часть жизни
- ☞ играй, успеешь ещё наработать
- ☞ во взрослой жизни много проблем

В результате вырастает человек, которому сложно отважиться на какие-то действия и поменять свою жизнь к лучшему. Он умеет вызывать умильные чувства и капризничать, но делать что-то своими руками и быть инициатором решительных действий - это не его. Зачастую такие люди ищут опекающих, заботливых фигур, даже в возрасте 48 лет. Они не умеют анализировать и планировать, им сложно проявлять свою самостоятельность. Мошенники очень любят такой тип людей за наивность и доверчивость.

В модуле 3 курса мы подробно разбираем эту тему. Сначала выявляем истинные потребности, затем выделяем блокирующие установки и ищем нужные рычаги для активации жизни мечты.

✦ Всем участникам дается рабочий чек-лист “Как грамотно принимать решение”. Вы сможете, наконец, изменить свою жизнь к лучшему, понять свои эмоции и почувствовать себя счастливее, решившись на позитивные перемены.

Не будь значимым

Эта установка становится ведущей для тех, кто с детства привык к тому, что на него не обращают внимания. Игнорируют его потребности и планы, подавляют волю и желание как-то проявить себя. Родители неосознанно конкурируют с ребенком, подавляя проявление инициативы. Они поддерживают зависимость ребенка от них и его несостоятельность. Как правило, в детстве эти дети часто слышали такие фразы:

☞ тебя никто не спрашивал

☞ молчи, сопля зелёная

☞ мало ли, чего ты хочешь

Вырастая, человек становится крайне неуверенным в себе. Не может делать что-то для себя, и открыто заявлять о своих потребностях. Которых он, собственно, и не знает. Таким людям может казаться, что выбирая себя, они действуют эгоистично, проходясь по головам других ради достижения собственных целей.

Курс "[Двигатель перемен](#)" построен таким образом, что прорабатываются все темы в последовательности. Его удобно проходить самостоятельно, а если вдруг понадобится поддержка, участники всегда могут найти ее на вебинарах. Где автор в режиме онлайн отвечает на все вопросы и разбирает типичные ошибки. Благодаря такому подходу у участников появляется понимание того, как именно работают скрытые механизмы, как изменить установки на позитивные и, самое главное, появляется уверенность в себе.

Не будь успешным

Откуда берется эта установка? Родителям тяжело достались их успехи. Они пережили лишения, мучения, страхи, проблемы. Они хотят дать детям лучшую жизнь, чем была у них. Но неосознанно завидуют им и опасаются, что дети добьются бОльших успехов, чем они. Поэтому неосознанно принижают значимость достижений и способности своих детей, повторяя такие фразы:

☞ ты не сможешь

☞ подумаешь, олимпиада по английскому! Я в твоём возрасте вагоны разгружал

☞ любой дурак так сможет, нашёл чем гордиться

Вырастая и впитывая эти установки, человеку становится неловко говорить о своих достижениях, он принижает свои способности и не уверен в собственных силах. Обесценивает себя. Примешивается неосознанный страх, что его разлюбят за успехи. Тогда лучше не быть успешным, а если и быть, то всем помогать. И выстрадать достижения.

На курсе [“Двигатель перемен”](#) даются простые и понятные рецепты счастья, люди заново учатся доверять себе и своим ощущениям. Уверенно двигаясь к жизни мечты без ограничивающих убеждений и с принятием себя.

Не будь собой

Установка часто проявляется у тех людей, в семьях которых родители ждали ребенка другого пола, а родились они. Либо у родителей есть ожидания от ребенка, что он добьется в жизни того, чего не добились они: станет балериной или пловцом. Такие родители часто сравнивают своего ребенка с другими детьми, проговаривая, что Светочка лучше.

Типичные фразы, которые формируют установку “не будь собой”:

- ☞ Жаль, что ты не мальчик. Мы так ждали сына.
- ☞ Ты обязательно станешь знаменитым. Ну и что, что ты не любишь спорт.
- ☞ У матери не было возможности достичь успехов, а ты обязательно сможешь.

Вырастая, такие люди не живут своей жизнью, все время пытаются соответствовать чужим ожиданиям. Подражают другим во внешности и поведении, забывая себя. Человек постоянно ищет расположения других, забывая себя.

На [курсе “Двигатель перемен”](#) даются знания и навыки, которые позволяют участникам наметить ориентиры для качественных изменений своей жизни и уверенно начать движение вперед. Изменив свои установки и ложные ценности, навязанные в детстве.

Не думай

Сейчас люди с этой установкой в тренде. Быть активным, всё время что-то делать, повторять чужие стратегии успеха. Что же тут плохого? Ничего, если вам это действительно нужно. Однако многие не могут ответить на вопрос: зачем это лично вам? Эээээ, ну как же, ну так положено, все побежали, и я побежал, друг предложил, я сделал.

За этой установкой стоят фразы, которые люди часто слышали в детстве:

☞ Что тут думать? Делай как тебе говорят

☞ Индюк тоже думал и в суп попал

☞ Думами сыт не будешь

Во взрослой жизни человек не умеет анализировать и строить пошаговые планы. Делает все на автомате, даже не задумываясь, а нужно ли это лично ему. Не может самостоятельно принять решение, ища одобрения окружающих и запрашивая их советы. Может даже быть очень успешным по социальным меркам, но глубоко несчастным человеком.

На курсе [“Двигатель перемен”](#) автор учит тому, как выявлять свои истинные цели и мечты, как принимать самостоятельные решения и при этом чувствовать себя счастливым. Смело двигаясь к жизни из своей мечты. Даются рабочие инструменты, которые позволяют достичь изменений в кратчайшие сроки и наилучшим образом.

Жди. Терпи.

Родители теперь уже выросших детей не умели решать проблемы. Приспосабливались к ситуации и ждали, что все изменится само собой, и кто-то подумает за них. Годами не удовлетворяли свои потребности или жили по принципу “все лучшее детям”.

Они часто слышали такие фразы:

- ☞ Да кто мы такие? Так, простые люди
- ☞ Бог терпел и нам велел
- ☞ Говори-не говори, а ничего не изменится

В результате, во взрослом возрасте люди молча терпят неприятности и тяготы жизни. Возмущаются, сетуют на судьбу, но не находят в себе ресурсов на изменения. Ждет того самого чудесного дня, когда все само собой решится и образуется.

На [курсе “Двигатель перемен”](#) есть идеальные возможности для тех, кто устал мечтать и визуализировать лучшую жизнь. Здесь даются работающие механики, которые позволяют запустить перемены без надрыва и откатов назад. Авторская система поможет убрать преграды и совершить изменения в жизни, оставаясь в ресурсе.

Цель курса “Двигатель перемен” разобраться, почему желание есть, а перемен нет и наконец-то запустить их без надрыва и отката.

Авторская система поможет убрать барьеры и совершить изменения в жизни, оставаясь в ресурсе

Курс длится 5 недель и состоит из 8 модулей и включает 53 урока.



- Вы получите алгоритм реализации любых жизненных изменений
 - Персональная обратная связь по домашним заданиям от тьютера(практикующего психолога). Разбор ваших вопросов на еженедельных вебинарах с Мариной Гогучевой(запись будет).
 - Бонусный урок, который получают все участники, которые вовремя сдадут все домашние задания и заполнят итоговую анкету:
Вебинар «Личные границы: Как не позволить другим разрушать вашу самооценку и мечты»
 - Бонусные уроки, которые можно открыть за накопленные баллы:
- ✦!Есть возможность оплаты в рассрочку на 4 и 6 месяцев без %.

Если вы готовы изменить свою жизнь , ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ! Стартуем 29 октября!

[Подробнее](#)