**Что делать с негативными мыслями?**

Наверняка, каждого человека хоть иногда посещают негативные мысли. Откуда они приходят? В большинстве случаев, возможно, проследить, что они проистекают из наших ценностей, прорастают из наших убеждений в отношении самих себя, других людей и жизни в целом.

Эти базовые убеждения часто называют «жизненные сценарии», или «ошибочные убеждения». Мы обучаемся им по мере взросления, наблюдая за нашими родными и близкими, друзьями и приятелями, учителями, и другим окружением. И хотя эти убеждения помогают нам в определенное время по мере нашего взросления они зачастую теряют свою полезность и способствуют только созданию тревоги или стресса. Эти убеждения часто настолько сильны, что мы принимаем их как некий идеал и думаем, что это и есть реальность. Для примера: «я бессилен в этой ситуации»; «жизнь - это борьба»; «я всегда должен быть хорошим», «много денег – много проблем» и т.п.

Ошибочные убеждения лежат в основе тех тревог, которые мы переживаем. Мы как бы готовимся к худшему сценарию, критикуем себя и толкаем на удовлетворение необоснованных требований и ожиданий.

Как мы можем избавить себя от беспокойства? Для этого необходимо отказаться от того или иного ошибочного убеждения. Ведь именно ошибочные убеждения часто не дают нам достигать важных целей в жизни. Спросите себя: «Чего я хочу от жизни? Что я попытаюсь сделать, если знаю, что не будет неудачи?» Подумайте и запишите ответ. Если у вас еще нет того, чего вы хотите, задайте себе простой вопрос: «Почему?», и перечислите причины.

Возможно, выполняя это упражнение, вы обнаружили какие-то убеждения, отбрасывающие вас назад. Например, «Я не могу финансово позволить себе то, что хочу»; «У меня нет времени на то-то или то-то»;  
«У меня нет талантов, «Я не заслуживаю того, чего хочу». Однако, все эти убеждения не отражают реальности - они окажутся фальшивыми, как только вы начнете их проверять.

Ошибочные убеждения ограничивают самооценку и ощущение значимости. Часто мы думаем, что это ощущение зависит от чего-то вне нас - статуса, материальных благ, любви другого человека или социального одобрения в целом. Если у вас этого нет, вам кажется, что вы не значимы. Таким образом, вы помещаете основу своей самооценки вовне. Требуется время для того, чтобы осознать, что ощущение значимости является врожденным. Вы значимы уже потому, что вы являетесь человеком. У вас есть качества и умения не зависящие от ваших внешних достижений или от одобрения окружающих. Ваша самооценка будет повышаться, когда вы научитесь уважать себя вне зависимости от мнения окружающих и от того, что вы достигли.

***Примеры ошибочных убеждений и способы их корректировки***

У каждого из нас есть собственные ошибочные убеждения взятые, например, от родителей. С такими убеждениями человек ведет себя таким образом, чтобы оправдать, исполнить эти убеждения перед собой и окружающими. Однако, можно попробовать их перепрограммировать. Первый и самый важный шаг - распознать собственные ошибочные убеждения. Второй – увидеть позитивное намерение в нем и создать на его основе позитивное утверждение, опровергающее ошибочное. Третье - повторять позитивное утверждение, в случае возникновения ситуации, когда возникают негативные мысли. Например:

1. Я бессилен. Я жертва обстоятельств на *Я ответственен за свою жизнь и контролирую ее. Обстоятельства таковы, каковы они есть, и я могу определить свое отношение к ним.*

2. Жизнь – это борьба. Что-то не так, если жить легко и приятно на  
*Жизнь полна удовольствий, расслабиться и развлечься – это хорошо.*

3. Если я рискну, то потерплю неудачу, и окружающие отвергнут меня на *Обдуманно рисковать - допустимо для меня. Неудача – это мой жизненный опыт, я могу многому научиться, делая ошибки.*

4. Я незначим. Мои чувства и нужды незначимы на  
*Я - ценный и уникальный человек. Я заслуживаю того, чтобы позаботиться о своих чувствах и нуждах так же, как и все.*

5. Я всегда должен хорошо выглядеть и быть милым, независимо от своих чувств на *Я имею право быть таким, какой я есть, быть самим собой.*

6. Если я буду достаточно беспокоиться, ситуация улучшится или уйдет на *Только мои действия влияют на решение возникших сложностей, волноваться не имеет смысла.*

7.Я не могу справиться с трудными или страшными ситуациями на   
*Я могу научиться справляться с любой ситуацией, ведь проблему необходимо решать постепенно, небольшими шагами.*

8. Внешний мир опасен. Безопасно там, где все известно и знакомо на   
*Я могу научиться чувствовать себя комфортно во внешнем мире, и мир может предложить мне больше возможностей для обучения и роста.*

*Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК Погодин Валерий Викторович*