



Вектор развития: пациент-ориентированное здравоохранение



ЛАБОРАТОРИЯ ИЗМЕНЕНИЙ «От ограничений к свободе, повышая ресурсность»

Немирова Зоя Сергеевна

соучредитель Центра психологического развития «Дар», психолог, телесно-ориентированный терапевт, ТВ-эксперт, арт-терапевт, игропрактик, специалист по работе с МАК, сертифицированный специалист по кинерджетике

Москва, 27 ноября – 1 декабря 2024

<https://congress-vsp.ru/xv/>





Что такое ограничивающие убеждения?

1 Мысли, блокирующие действия

Ограничивающие убеждения - это негативные мысли, которые ограничивают наши возможности и мешают нам достигать желаемого.

2 Запреты на успех

Они формируются из негативных опытов, стереотипов, и влияют на самооценку и поведение, создавая барьеры на пути к успеху.

3 Негативные установки

Это убеждения о себе, мире и других людях, которые не соответствуют действительности и мешают нам жить полной жизнью.





Как ограничивающие убеждения влияют на нашу жизнь?

1

Ограничение выбора

Ограничивающие убеждения могут заставлять нас избегать новых возможностей, отношений и опыта, ограничивая наш выбор.

2

Снижение мотивации

Они могут снижать мотивацию и энтузиазм, мешая нам предпринимать действия и достигать своих целей.

3

Проблемы в отношениях

Ограничивающие убеждения могут влиять на наше восприятие других людей, создавая конфликты и мешая строить здоровые отношения.

Признаки ограничивающих убеждений

Частые негативные мысли

Ограничивающие убеждения часто проявляются в виде негативных мыслей, которые повторяются снова и снова.

Чувство беспомощности

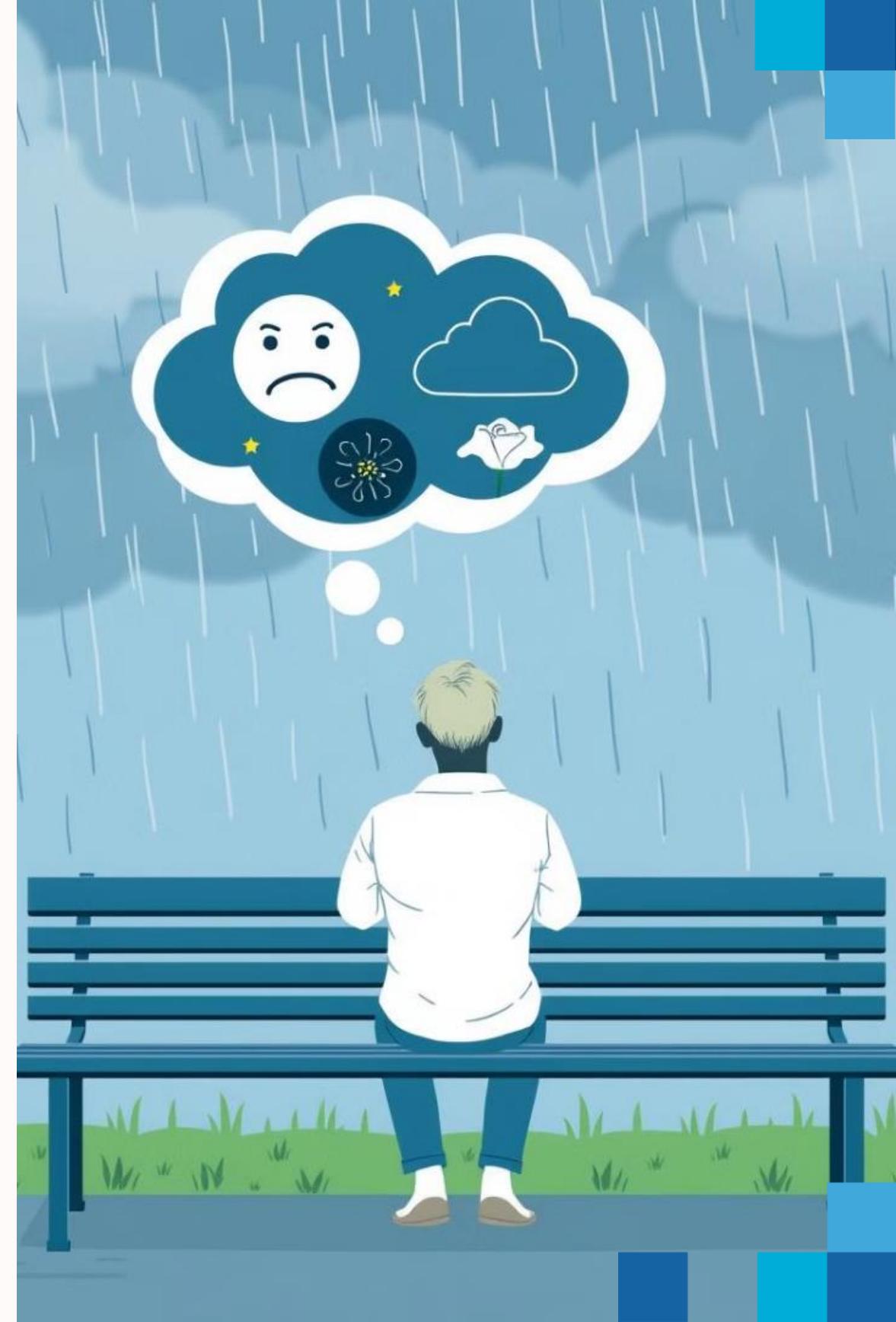
Они могут заставлять вас чувствовать себя беспомощными, неспособными изменить свою жизнь.

Прокрастинация

Ограничивающие убеждения часто ведут к прокрастинации, откладыванию важных дел на потом.

Страх неудачи

Они могут создавать страх неудачи, мешая вам рисковать и пробовать новое.





Два типа ограничений: внешние и внутренние

Внешние ограничения

Это факторы, которые находятся вне нашего контроля: общество, культура, экономика, образование.

Внутренние ограничения

Это наши собственные убеждения, мысли, страхи, которые ограничивают наше поведение.

Методика работы с внутренними ограничениями

1

Осознание

Первый шаг - это осознание того, какие ограничивающие убеждения у вас есть.

2

Преобразование

Следующий шаг - это преобразование этих убеждений, замена их на более позитивные.

3

Практика

Важно регулярно практиковать новые убеждения, чтобы они стали частью вашей личности.





Как раскрыть личный потенциал



Вера в себя

Важно верить в себя и свои возможности, чтобы преодолеть ограничения и достичь успеха.



Постановка целей

Четкая постановка целей помогает сфокусироваться на желаемом результате и мотивирует к действиям.



Постоянное развитие

Важно постоянно учиться и развиваться, чтобы расширить свои знания и навыки.





Три шага для преодоления ограничений

Шаг 1	Идентификация ограничений
Шаг 2	Освобождение от негативных убеждений
Шаг 3	Замена на позитивные установки





Практическое упражнение: обнаружение и трансформация ограничений

Работа с колодой метафорических карт



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!



<https://congress-vsp.ru/xv/>