

ШКОЛА ЖИЗНИ

(внешнее окружение)

ИСТОЧНИКИ

- Проблемы
- ЖСТЛ
- Идеализации Свияш
- Наказание

Состав идеализации:

- **идея** - как должно быть правильно (хорошо, справедливо и т. д.) что-то в жизни,
- **переживания** - все не так, как хочется

**Избавиться от идеализации
практически невозможно**

**Избавиться от идеализации =
избавиться от переживаний.**

Как избавляться:

- Поблагодарить
- Не загоняйте переживания внутрь
- Не пробуйте переделывать других
- Обсмеивать
- Менять стандарты
- Кайф от переживаний
- Ежик событий

КАК ПОБЕДИТЬ ГЛУПОСТЬ

(идеализации)

- список: реальные и надуманные (решаются сами, в корзину)
- парных сравнений по важности
- 10 минут рефлексия
- корректировать цели
- сформировать в ежедневнике
- концентрация на сейчас
- не дать: захватить, испугать, озадачить

Борьба с ВО

- Невежественный человек постоянно бунтует против внешних условий жизни, одновременно продолжая сохранять и поддерживать в своем сердце причину их возникновения.
- В первую очередь, ему нужно устранить этот барьер.
- Все – беспристрастное его внешнее проявление.
- Хорошие мысли и действия никогда не могут привести к дурным результатам.

ЗНАКИ ВНИМАНИЯ

- "+ предупреждают" изменениях
- "- об" опасности

- Обстоятельства не формируют человека – они открывают его характер.
- Внешний мир формируется в соответствии со внутренним ментальным миром.
- Следуя за внутренними желаниями, устремлениями и мыслями, которым мы позволяем доминировать в сознании, человек приходит к конечному результату, проявленному во всех обстоятельствах.
- Люди притягивают к себе не то, чего хотят, но на что они внутренне настроены.

мягкий	Язык состояний	Растянут во времени	Положительный отрицательный	
Знаков и сигналов	Маловероятное случайное событие	Одномоментен	Если понял – не повторяются	
Язык ситуаций	Окружающие играют роли	В реальном времени	Влияние 12% свои ВО	свобода воли 88%
Язык наказаний	Воздействие на значимый аспект	Разобраться после факта наказания	25%	75
Язык прямого текста	В книге, статьях		37%	62
Симулятивный язык	Надписи, прямая речь		50%	50
Язык повторений	Только память (скорость и точность)	Без соображения и мышления	64%	36
Автомат	Подчинение распоряжения, приказам	Тактические, автоматические программы	76%	24%
Биоробатизм	Безумное выполнение норм	Правила	88%	12%

