

УБЕЖДЕНИЯ

ОДИННАДЦАТЬ УБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ	ОДИННАДЦАТЬ УБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ НЕ БУДУТ ВЫЗЫВАТЬ ПРОБЛЕМЫ
<p>1. КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЛЮБИТЬ МЕНЯ! Мы говорим сами себе: «Никто меня не любит!»; «Я несчастный!»; «Бедненький я!»; «Мне так жалко себя!»</p>	<p>1. КАЖДЫЙ НЕ ДОЛЖЕН ЛЮБИТЬ МЕНЯ! «Меня не обязаны все любить!»; «И я не могу любить всех людей на свете, я могу их уважать!»</p>
<p>2. Я ДОЛЖЕН ВСЕГДА ВСЁ ДЕЛАТЬ НА ОТЛИЧНО! «Я ошибся!»; «Я пропал!» «Это ужасно!»; «Мне нет прощения!»</p>	<p>2. ВСЕ ЛЮДИ ОШИБАЮТСЯ! «Любой человек может допустить ошибку!»; « На ошибках люди учатся!»</p>
<p>3. НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ПЛОХИЕ – ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАКАЗАНЫ! «Он плохой!»; «Он ужасен!»; «Он должен сидеть в тюрьме!»</p>	<p>3. НЕ ВСЕ ЛЮДИ В ЭТОМ МИРЕ ПЛОХИЕ! «Люди, которые делают то, что мне не нравится, не обязательно плохие люди!»; «Люди такие, какие они есть!»; «Я не могу управлять другими людьми или изменить их. Все мы заслуживаем одинакового отношения!»</p>
<p>4. ВЕЩИ И СОБЫТИЯ НЕ могут ОТЛИЧАТЬСЯ от НАШИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НИХ! «В мире всё так плохо устроено!»; «Я должен изменить всё и всех!»</p>	<p>4. Я НЕ ДОЛЖЕН СТРЕМИТЬСЯ ВСЕМ УПРАВЛЯТЬ! «Я не могу изменить мир вокруг, но я могу изменить своё отношение к нему!»; «Я могу принимать людей, вещи и события такими, какие они есть».</p>
<p>5. В МОИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ ВИНОВАТЫ ВЫ! «Это ты виноват!»; «Это его вина!».</p>	<p>5. Я ОТВЕЧАЮ ЗА СЕБЯ, ЗА СВОИ ПОСТУПКИ И ЧУВСТВА САМ! «Если у меня неудачный день, я сам допустил это!»; «Я сам строю свою жизнь!».</p>
<p>6. Я ЗНАЮ, ЧТО СКОРО ПРОИЗОЙДЁТ ЧТО-ТО УЖАСНОЕ! «Я не могу рас слабиться!» «А вдруг меня сожёт машина?»; «А вдруг землетрясение?»; «Я должен быть бдительным. Я должен всё предусмотреть».</p>	<p>6. ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО! «В жизни случаются неприятности. Но, я могу многое исправить!»; «Я не должен тратить впустую свою энергию на терзания и тревогу».</p>
<p>7. ЛУЧШЕ И НЕ ПЫТАТЬСЯ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ! «В жизни всё предопределено!»; «Нет Смысла что-либо менять или пытаться изменить»; «От моего мнения ничего не изменится».</p>	<p>7. В ЖИЗНИ НАДО БЫТЬ АКТИВНЫМ! «Я могу! Даже когда передо мной стоит множество трудных задач, лучше действовать, чем убегать от них. Я многое могу!»</p>
<p>8. Я ПОСТОЯННО НУЖДАЮСЬ В КОМ-ТО БОЛЕЕ СИЛЬНОМ, ЧЕМ Я! «Мне трудно самому принимать решения!»; «Я не могу делать свой собственный выбор!»; «Подскажите мне, что я должен делать!»; « позаботьтесь обо мне!»</p>	<p>8. Я МНОГОЕ УМЕЮ! «Мне необходимо научиться принимать собственные решения, потому что никто не знает меня лучше, чем я сам!»; «Я способен сам думать и принимать решения».</p>
<p>9. Я НЕ СМОГУ ИЗМЕНИТЬСЯ! «Всё, что случилось в моём детстве,</p>	<p>9.Я МОГУ ИЗМЕНЯТЬСЯ! «Каждый день - новый день!»; «Я могу</p>

определило мой дальнейший жизненный путь!»	меняться!».
10. ВСЕ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ- ЭТО МОИ ПРОБЛЕМЫ! « Все твои проблемы я решу сам!»; «Я должен помочь всем!»; «Я должен помочь всем устроить всё в их жизни!».	10. ДРУГИЕ ЛЮДИ СПОСОБНЫ САМИ ОТВЕЧАТЬ ЗА СЕБЯ. «Я не могу решать чужие проблемы, как свои собственные. Я не могу вмешиваться в чужую жизнь. Я могу помочь людям, но я не могу делать всё за них».