



Не мешай себе **ЖИТЬ**

# 7 ВРЕДНЫХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ И КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ

Часто мы сами возводим преграды на пути к мечте: мешаем себе обрести любовь, достичь успеха, испытать счастье. Вот семь моделей самосаботажа и советы, которые помогут от них избавиться.



## ВСЕ ВРЕМЯ СЕБЯ ЖАЛЕТЬ

Как избавиться:

- + Сделайте что-то для менее удачливого человека
- + Составьте список того, что в вашей жизни оказалось лучше, чем вы ожидали
- + Вспомните, кто помог вам в жизни, и найдите способ поблагодарить его



## ЖДАТЬ, ПОКА ОКРУЖАЮЩИЕ ПОЙМУТ ВАШИ ЧУВСТВА

Как избавиться:

- + Сделайте паузу и попытайтесь выразиться по-другому
- + Используйте аналогии:  
какая ситуация поможет другому человеку почувствовать то же?
- + Поменяйтесь ролями: представьте случай, когда чувствуете то, что собеседник



## ГНАТЬСЯ ЗА РОДИТЕЛЬСКИМ ОДОБРЕНИЕМ

Как избавиться:

- + Подумайте, чего вы недополучили от родителей
- + Мог ли ваш родитель в детстве получить это от своих отца и матери?
- + Ищите возможность дать близким то, в чем нуждаетесь сами



## ПРИТВОРЯТЬСЯ, ЧТО У ВАС ВСЕ В ПОРЯДКЕ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ТАК

Как избавиться:

- + Когда почувствуете, что вам плохо, признайте это. Так вы сможете успокоиться
- + Дайте чувству имя: если вы можете его назвать, значит, можете и приручить
- + Скажите близким, что вы чувствуете:  
«Мне так плохо, что хочется сделать вот это и то»



## ПЫТАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ ДРУГИХ

Как избавиться:

- + Спросите себя: «Если близкий человек никогда не изменится, смогу ли я любить его несмотря ни на что?»
- + Перечислите его хорошие и плохие качества. Признайте первые
- + Старайтесь превратить желание изменить в надежду на изменения



## СЧИТАТЬ, ЧТО ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ ВСЕГДА САМЫЙ ТРУДНЫЙ

Как избавиться:

- + Если вам нравится то, чем вы занимаетесь, не чувствуйте себя виноватым
- + Если вас мучают сомнения, возможно, вы занимаетесь не тем, что вам подходит
- + Ищите способ превратить интересное дело в карьеру



## ЖДАТЬ, ПОКА СТАНЕТ ПОЗДНО

Как избавиться:

- + Представьте, что вам 80 лет. Что нужно, чтобы сказать: «Жизнь прошла достойно»?
- + Если вы продолжите жить как сейчас, будете ли в 80 довольны собой?
- + Что можно делать по-другому сегодня, чтобы встретить старость так, как вам хотелось бы? Начните это делать