

# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ



## МОДУЛЬ 7

Источники негативных эмоций  
и способы работы с ними

# ЗАМЕТКИ И ПРИМЕЧАНИЯ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ВВЕДЕНИЕ

### МОДУЛЬ 6

## Источники негативных эмоций и способы работы с ними

Ваша главная цель в жизни должна заключаться в том, чтобы стать тем, кем вы способны стать, достичь максимальной производительности и стать действительно выдающимся человеком.

Тысячи успешных людей на протяжении многих лет проводили исследования для определения качеств, которые позволили достигать выдающихся целей и положительно влиять на окружающий мир.

Действительно, успешные, счастливые люди контролируют свои эмоции. Они спокойны, уверены, позитивны и всегда находятся в центре всего, что они делают. Они реалистично, объективно смотрят на себя и на жизнь, не тревожась, не боясь и не возбуждаясь.

В этой сессии вы узнаете, как управлять своими эмоциями. Вы узнаете, как получить полный контроль над своими чувствами, чтобы лучше и эффективнее действовать. Вы узнаете о важности принципа прощения и как с его помощью можно стать счастливее и эффективнее в любой области жизни.

“Все, что вы делаете в жизни, вы делаете для получения любви или компенсации ее недостатка”.

## ИСТОЧНИКИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ И СПОСОБЫ РАБОТЫ С НИМИ

1. Какова ваша главная цель в жизни? Она должна заключаться в том, чтобы стать тем, кем вы способны стать и быть действительно выдающимся человеком.
2. Чтобы стать действительно выдающимся человеком необходимо взять полный контроль над эмоциями.
3. Все отрицательные эмоции уже \_\_\_\_\_.
4. Положительным эмоциям, положительным привычкам можно научиться и преодолевать \_\_\_\_\_ эмоции и реакции.
5. Вашей отправной точкой будет понимание \_\_\_\_\_ отрицательных эмоций.
6. Отрицательные эмоции - это, в первую очередь, результаты \_\_\_\_\_ до шестилетнего возраста.
7. Отрицательные эмоции автоматически превращаются в \_\_\_\_\_, управляющие вашими эмоциями и реакциями.
  1. Основная \_\_\_\_\_ негативных эмоций всех видов – деструктивная критика.
  2. Недостаток любви - основной источник большинства эмоциональных проблем.

8. Для того, чтобы ребенок чувствовал себя по-настоящему \_\_\_\_\_, нужны три вещи:

а. Родители должны любить \_\_\_\_\_.

б. Родители должны любить \_\_\_\_\_.

в. Родители должны любить \_\_\_\_\_.

9. Ощущение своей никчемности и неполноценности как результат разрушительной критики и отсутствия любви является основной причиной чувства \_\_\_\_\_.

1. В первую очередь родители используют вину в качестве наказания.

2. Во-вторых, родители используют чувство вины для контроля.

10. Основные проявления вины во взрослой жизни:

1. Чувство \_\_\_\_\_.

2. Разрушительная \_\_\_\_\_.

3. Вы легко \_\_\_\_\_ чувством вины.

4. Использование \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ остальных.

5. Использование языка \_\_\_\_\_.

а. "Я не могу! Я не могу!"

б. "Я должен".

в. "Я постараюсь".

г. "Мне бы хотелось".

## 11. Как избавиться от чувства вины?

- а. Прекратите \_\_\_\_\_ самокритику.
- б. Не позволяйте \_\_\_\_\_ говорить что-либо плохое о вас.
- в. Не позволяйте обвинителям \_\_\_\_\_ собой.
- г. Откажитесь от \_\_\_\_\_ кого-либо.
- д. Прекратите \_\_\_\_\_.

## 12. Практика \_\_\_\_\_:

- а. Ваше умение \_\_\_\_\_ является мерой вашей целостности.
- б. Чтобы действительно раскрыть весь свой потенциал, вы должны свободно \_\_\_\_\_ и отпускать.
- в. "Я прощаю его или ее за \_\_\_\_\_".
  1. Простите своих \_\_\_\_\_.
  2. Простите \_\_\_\_\_, кто когда-либо вредил вам.
  3. \_\_\_\_\_.
- (1) «Я беру на себя полную \_\_\_\_\_ за все, что произошло».
- (2) "Я прощаю вас на сто процентов за \_\_\_\_\_, что как-либо причинило мне боль".

(3) “Я желаю вам \_\_\_\_\_”.

(4) Третий, кого вам стоит простить - это \_\_\_\_\_.

**13.** Окончательный этап освобождения себя от негативных эмоций и чувства вины – это \_\_\_\_\_.

**14.** Ваша задача – поставить высшими целями спокойствие разума, счастье и развитие \_\_\_\_\_, а все остальное отодвинуть на второй план.

Помните, что прощение – это избавление от негативных эмоций, освобождение себя от вины - это истинный ключ к высокой самооценке, самоуважению и личной гордости. Скажите: “Я прощаю себя за все”, а затем дайте этим эмоциям уйти.

Вопросы для самопроверки:

**1.** Какие три отрицательные эмоции я испытываю каждый день?

---

---

---

**2.** Кто три человека, разрушительная критика которых оказала негативное влияние на мою самооценку и самоуважение?

---

---

---

3. Какие три преимущества я вижу в том, чтобы безоговорочно любить себя?

---

---

---

4. Какие две причины того, что некоторые родители используют чувство вины своих детей?

---

---

5. Перечислите имена трех людей, которых я должен полностью простить, чтобы стать полностью свободным и взять под контроль свою жизнь.

---

---

---

6. Каковы три преимущества становления полностью позитивным человеком?

---

---

---



7. Перечислите 3 метода или практики того, как вы можете снизить или устранить деструктивную критику к себе и по отношению к другим.

---

---

---

Какое одно действие я предприму немедленно по результатам того, что узнал в этой сессии?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ЗАМЕТКИ И ПРИМЕЧАНИЯ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---