

## Техника мешающих и помогающих мыслей

Мешающие мысли потеряют свою силу, если вы их просто запишете и замените на помогающие, используя две соответствующие колонки.

Когда вы запишете мешающие и помогающие мысли, убедитесь, что установили искажение в мешающей мысли, которое вас тормозит. Например, вы можете обнаружить, что ваш худший враг — это мышление «всё или ничего», или обесценивание положительного, или у вас есть вредная привычка давать необоснованные прогнозы. Поняв, какой вид искажения наиболее часто препятствует вашим планам, вы сможете исправить это. Прокрастинация и напрасная трата времени уступит действию и креативности.

Также можете применить этот принцип не только к мыслям, но и к мысленным образам и фантазиям. Когда вы избегаете определенной задачи, у вас в мозгу, возможно, всплывают негативные, пораженческие образы. Это создает ненужное напряжение и дурное предчувствие, которое мешает работе и увеличивает вероятность того, что ваши страхи станут реальностью.

Например, если вы должны выступить с презентацией перед коллегами, то можете начать волноваться за несколько недель до выступления, а ваше воображение рисует, как вы забываете, о чем должны сказать, или чересчур остро реагируете на неудобный вопрос.

Когда придет время презентации, вы запрограммируете себя именно на такой вариант и будете так нервничать, что все получится настолько плохо, как вы себе и представляли.

*Пример:*

<b>Мешающие мысли</b>	<b>Помогающие мысли</b>
Воспитатель: «У меня не интересная работа»	«Мне эта работа кажется рутинной, но она очень важна для людей. Когда я чувствую себя хорошо, то работа приносит мне удовлетворение»

В течение десяти минут перед сном представляйте положительный вариант событий. Вы уверенно выходите к слушателям, энергично излагаете материал, а на все вопросы отвечаете легко и дружелюбно. Вы удивитесь, насколько это простое упражнение улучшит ваше отношение к задаче.