**Относитесь к себе так, как относитесь к самому близкому вам человеку**

Если у вас есть такая дурная привычка, как убеждать себя в том, что ваши действия бессмысленны, то вы, естественно, чувствуете, что вы никогда не делаете ничего стоящего. Если вы каждый раз не чувствуете своей ценности, то естественно вы не имеете ни к чему мотивации. Каждая идея и цель обречены на провал (в вашем представлении, вы всё равно это можете обесценить).

Начните с техники выписывания автоматических мыслей, если уже научились расширенной версии на 6 столбцов и хорошо определяете когнитивные искажения, то можем немного сократить эту таблицу до 2 столбцов, но зачем?

«Зачем вообще нужно хлопать себя каждый раз по плечу за малейшие победы и выполнение задач, ведь семья, друзья, учителя и тд – никогда этого не ценили и вообще это странно!»
1). Если окружающие люди не видят вашей ценности и стараний, то вы виновны в том же преступлении по отношению к себе, ведь наблюдая за тем, как вы относитесь к себе и своему труду, то такой же пример берут с вас уже окружающие.

2). Если вы обесценивающе относитесь к себе сами, то и похвалу не можете принять, ведь вы не верите в силу слов с данной позиции, а потому вам так сложно это дается, а если еще и комплимент делают, то вам хочется срочно вернуть должок и отдаёте комплимент обратного.

3). Когда вы так делаете, то окружающие люди в замешательстве, но со временем привыкают к тому, что вам не нужна похвала и поддержка, вам привычнее обесценивание и критика, а потому они начинают так действовать постоянно (так не всегда, ведь есть люди, которые обесценивают себя, а потому и других пытаются занизить из-за зависти)

 Можете использовать технику «План дня»(см.выше) и за каждое действие хвалить себя, а можете попробовать технику двух столбцов для самоподдержки:

|  |  |
| --- | --- |
| Кто угодно мог помыть посуду | Если это такая рутинная и скучная работа, я заслуживаю дополнительных баллов за то, что сделал её. |
| Бессмысленно мыть эту посуду! Она все равно станет грязной! | В этом и смысл! Она будет чистой, когда в следующей раз понадобится мне! |
| Мне повезло на выступлении – это ничего не значит, просто удача! | Это была не просто удача, а моя хорошая подготовка и успешное выступление благодаря мне! Я пресно справился! |

**Техника обезоруживания**

Тяжесть человеческой природы в том, что мы терпеть не можем, когда нами руководят и командуют в лоб.

Вспомните те моменты, когда вы собрались уже что-то сделать, например, помыть посуду, как вдруг вам говорит кто-то из родителей: «Помой посуду!» или «Наконец-то ты решил помыть посуду! Это уже давно надо было сделать!» - как вдруг, вы чувствуете, что ваше собственное желание моментально пропало. В этом и есть человеческая реакция на командование – нарушается потребность в свободе, и вы пытаетесь ее сохранить, идя в протест, чтоб остаться верным себе.

Здесь важным моментом является соглашение с человеком, который командует, но вы указываете на то, что вы с ней согласны лишь потому, что считаете также, а не потому что она так сказала.

Ответом на пример с посудой может выглядеть следующим образом: «да, мам, я как раз думала о том, чтоб сделать это, *мне кажется, что мне было бы лучше* начать что-то делать. И раз *я сама это решила*, *я* собираюсь это сделать!»

**Кратковременный и долгосрочный прогноз**

Выше, вроде бы, мы затрагивали тему того, что временами нам не хочется чего-то делать, ведь у нас нет на это сил, времени, желания и тд, то попробуйте представить что же будет через неделю, если этого не сделать/сделать, а что будет через месяц, полгода, год, 5 лет – ориентируйтесь на ощущения, доверьтесь своей фантазией и записывайте всё, что приходит вам в голову. В данной технике не бойтесь катастрофизировать и идеализировать, ведь вам это может помочь получить мотивацию.

Например: что будет, если я не буду работать над своим ментальным здоровьем сейчас?

* Через неделю я не сильные изменения могу заметить, но мне может быть грустно. Буду чувствовать себя никчёмно.
* Через месяц состояние немного ухудшится, я буду меньше ухаживать за собой и могу отдалиться от друзей.
* Через полгода, мне кажется, что я стану затворником-одиночкой, которому сложно общаться с людьми и выходить в свет.
* Через год я буду чувствовать ужасно, у меня будет много проблем и, возможно, буду сильно болеть.
* Через пять лет мне кажется, что меня вообще не станет, потому что я не справлюсь с этими проблемами.

Что будет если я буду работать над своим ментальным здоровьем сейчас?

* Через неделю я не замечу особых изменений, но буду точно знать, что у меня сидит в голове, а если я знаю, то могу постараться на это повлиять.
* Через месяц я буду чувствовать облегчение, но уйдёт много сил на работу над собой
* Через полгода я могу удивиться как вёл себя раньше, то как изменились мои взгляды и подходы к чему угодно – уже будут значительно отличаться
* Через год я уже с радостью буду пожинать плоды моего же труда, я буду сильно собой гордиться, что приложил столько сил к достижению этого состояния.
* Через пять лет я добьюсь своих давних целей и буду гордиться собой, то какой я в будущем – мой мотиватор и мечта, к которой я могу приблизиться.

**Представьте успех**

Немало важно иметь конечное представление своей деятельности (зачем я хожу в школу, зачем работаю, зачем хожу в спортзал, зачем общаюсь с этим человеком). Вы можете взять важные для вас сферы, например:

* Здоровье/красота/Спорт
* Финансы/ карьера
* Саморазвитие/личностный рост
* Отдых/путешествия
* Хобби
* Личная жизнь/отношения/семья
* Друзья
* Творчество/духовность

Вы можете выделить свои сферы ценностей, чтоб проще было определиться, и лучше понять себя, что именно вам нужно. Ориентируясь на свои ценности, представьте то, что хотели бы наблюдать в каждой из сфер в ближайшее время, через год, 5 лет, 10 или даже 20, если есть уже такое представление.

Данная техника часто используется в картах таро, ведь создают прогноз будущего, человек в это верит и начинает действовать самосбывающееся убеждение. Сама техника называется SMART (S-Specific-конкретная; M-Measurable-измеримая; A-Achievable-достижимая; R-Relevant-важная; T-Time bound-временные рамки), сюда же можно отнести техники визуализации, то есть вы используете воображение, где представляете то, чего бы очень сильно хотели, а потому у вас увеличивается мотивация и стремление это получить.

Вы можете столкнуться с тем, что что-то не получилось достичь или получить и это может вас фрустрировать, но неудача ли вас фрустрирует или же ваши мысли?) (см. технику опровержения иррациональных мыслей)

**А если можете?**

Порой нам кажется или мы даже убеждены в том, что мы чего-то не можем, а потом нам лень (страшно) даже начать заниматься каким-либо делом. Вы можете поставить для себя минимум, который сможете сделать, например: вы можете поставить себе цель на проверку, что можете начать этим заниматься.

Другой пример: Если вы считаете, что неспособны понимать, о чем говорят другие, то вот момент, вы столько прочитали из данного файла, многое поняли и, возможно, приняли/опровергли.

Или подобный пример: вам кажется, что вы не понимаете чего хотят окружающие, то у вас наверняка есть домашние животные/цветы, которые вы можете поливать, когда видите, что земля уже сухая.

В данном случае, ваше когнитивное искажение в том, что вы все рубите на корню и обобщаете, категорично относясь к себе, а окружающих начинаете воспринимать как потенциальную угрозу. Мир не так опасен, как ваши мысли, которые ежедневно вас могут поедать.

**Беспроигрышная техника**

В каком возрасте вы резко должны знать всё на свете и не допускать ошибок/конфликтом, быть успешным во всем?

Наверное, ни в каком, потому что вы всегда с этим будете сталкиваться, а потому данная техника вам может помочь:

Вы не выпрыгнули из колыбели, потому что вам стало там скучно, и не сразу начали бегать на время и скорость! Перед этим шли тяжелые падения, неловкие шаги и прочее, а ведь во взрослой жизни ничего особо не поменялось!

Если вам сложно решиться на что-то, то вы всегда можете выписать все возможные неудачи и поддать их сомнению, определив их когнитивное искажение и узнав свои истинные страхи, которые за ними кроются. Зная врага в лицо, вы уже готовы к тому, что может пойти иным путём, чем вы ожидаете.

Момент падения даст вам опыт, который в последующем вы можете принять и использовать уже в свою сторону, а потому учитесь ходить и особенно падать.

Если черепаха упала на панцирь, то ей очень тяжело подняться, ей нужно, чтоб кто-то помог ей перевернуться. Если человек падает на грудь или спину, то ему сложно дышать, ведь он отбил себе легкие, им нужно время, чтобы восстановиться, и вы спокойно продолжите дышать! Врачи рекомендуют сгруппироваться и упасть набок. Я рекомендую активизировать свою рациональную часть и при падении поддерживать себя, а не добивать ногами руками, оскорблениями, катастрофизацией и различными когнитивными искажениями.