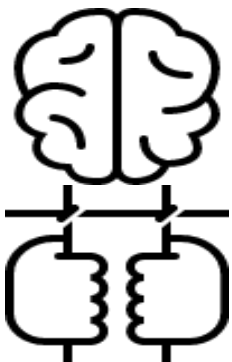


Ментальные ловушки

краткий конспект

Природа ментальных ловушек

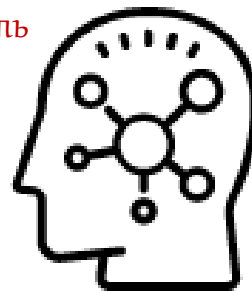


Ментальные ловушки – это накапанные и привычные пути, по которым мучительно и безрезультатно движется наша мысль.

“Всему своё время и время всякой вещи под небом.”

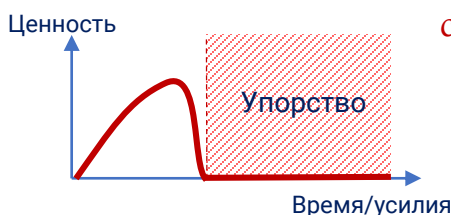
Что делать?

- Научиться **распознавать** и **идентифицировать** ловушки.



“В войне с ментальными ловушками, как и в войне с курением, решения принимаются, нарушаются и принимаются вновь.”

Упорство



Продолжение работы над тем, что уже **потеряло свою ценность**.

Негативное упорство - отстаивание права **не делать** чего-то, что могло быть стоящим и полезным.



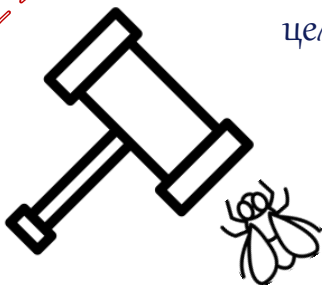
Что делать?

- Время от времени **пересматривать цели**.
- Не вычеркивать что-либо из своей жизни **навсегда**.



“Порой попытка вылезти из раковины в отношениях с другим человеком в результате может дать неожиданные и радостные плоды.”

Амплификация

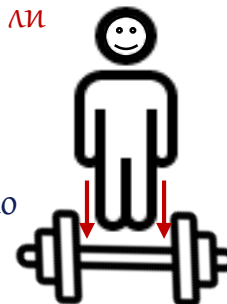


Вкладывание в достижение цели **большого количества усилий, чем нужно**.

“Примеры амплификации: репетировать речь столько раз, что наши собственные слова начинают казаться нам скучными и безжизненными..”

Что делать?

- Если вы работаете, не покладая рук, а делается при этом очень мало, задайте себе вопрос: а **действительно ли эта работа необходима** для достижения цели?



“Часто амплификацию можно распознать просто по ощущению.. многие задачи, в которых она проявляется, имеют почти **бесконечную структуру**.”

Фиксация

Наше продвижение к цели **заблокировано**. Мы остаёмся в подвешенном состоянии до тех пор, пока не сможем продолжить работу над этим проектом. Мы ждём.



“Беспокоиться – значит напряженно и непродуктивно думать о потенциальных несчастьях, на которые мы никак не можем повлиять.”

Что делать?

- Нет никакой нужды ждать, чтобы **стать** теми, кто мы есть на самом деле. Мы **уже** то, что мы есть. И это **уже** наша жизнь.

Жизнь
1 шт.



“В жизни репетиций не бывает. Она начинается прямо сейчас.”

Реверсия

Наши планы однозначно потерпели неудачу, ничего поделать нельзя, но нас **продолжает волновать всё та же проблема**.



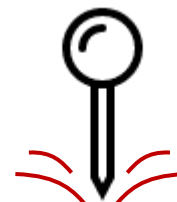
Надо было..
Вот бы..
Если бы..



“С талмудической допознностью мы доказываем, что наследство, доставшееся другим, должно было достаться нам.”

Что делать?

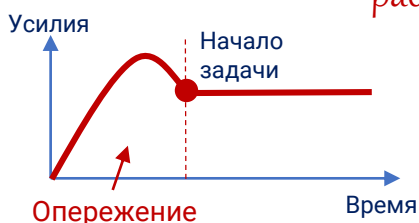
- Отслеживайте и искореняйте **сослагательное наклонение** в мыслях, если оно связано с сожалениями.



“Какая разница, как мы оказались там, где оказались? Мы здесь, а это и есть реальность.”

Опережение

Мы опережаем события и **перерабатываем, “предрабатываем”, работаем в пустую**.



“Опустить письмо в почтовый ящик можно с таким же успехом в понедельник утром, как и в воскресенье, если по выходным почта не работает.”

Что делать?

- Если какую-то работу можно отложить, не подвергая риску своевременное её завершение, её следует **отложить**.



“Откладывая начало работы, мы часто получаем новую информацию, которая позволяет **экономить усилия**.”

Противление

В момент, когда нужно переключить своё внимание, мы **продолжаем упорно цепляться** за прежние занятия.



“Когда закипает кофе, самое время оплощить работу над симфонией. Мир может подождать её появления. Кофе подождать не может.”

Что делать?

- Отказаться от прошлого и обратиться к будущему, если:

- откладывание перехода к новому чревато **ухудшением ситуации**;
- есть риск **упустить** потенциальную **возможность улучшить** ситуацию;
- переключение неизбежно**, экстренная ситуация.

Будущее

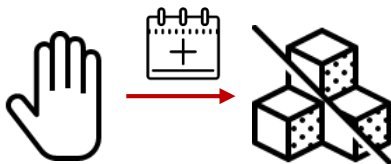


Прошлое



Затягивание

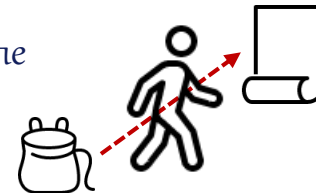
Сопротивление включению в новую работу даже тогда, когда мы как будто ничем не заняты.



“Мы не сможем начать диету на этой неделе, потому что ожидаем прибытия гостей, которых придётся кормить и поить.”

Что делать?

- Каждую задачу начинайте с чистого листа. Не накапливайте обязательства.



“**Всё уже решено** – и так оно было всегда! Задача, стоящая перед нами, всегда длиною в одно мгновение.”



Разделение

Попытка **одновременно заниматься двумя делами**, требующими участия нашего сознания.



“Мы беседуем с кем-то, слушая вполуха, в то время как в уме пытаемся решить финансовую проблему, не дающую нам покоя.”

Что делать?

- Постоянно практиковаться в искусстве заниматься **только одним делом**.



“Когда мы едим - давайте упражняться в еде, и **только в еде**. Когда моем посуду, давайте предаваться **только этому процессу**.”



Ускорение

Если более быстрые действия усугубляют возможные недостатки, ничего не добавляя к выгодам, значит, мы действуем **слишком поспешно**.



Не бросать!

“Мы так торопливо чиним какой-нибудь домашний прибор, что совершаем ошибку за ошибкой, и проклятая железяка немедленно ломается снова.”

Что делать?

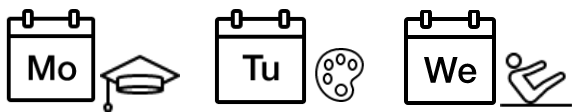
- Абстрагируйтесь от того, что вам предстоит сделать после текущей задачи.



“Если бы в нашем сознании была только текущая задача, мы никуда бы не торопились, поскольку нам просто некуда было бы спешить.”

Регулирование

Ловушка бесполезных **предписаний**. Предписывающая мысль преобладает, чтобы мы предприняли какие-либо действия.



“Мы регулируем, когда едим только потому, что настало время обеда, ложимся в постель потому, что пора спать..”

Что делать?

- Откройте мир спонтанных и ничем не продиктованных **импульсов**, ослабьте петлю предписаний.



“Предписание – это своего рода **работа**, то, что имеет место, только если мы сделаем это. Импульс же возникает сам по себе, не требуя **никаких усилий** с нашей стороны.”

Формулирование

Беспрерывное **проговаривание своих мыслей** о том, что нам кажется истинным.



Я подметаю пол

“Мы не можем по-настоящему любоваться закатом и одновременно оценивать его, потому что, занимаясь оценкой, мы отвлекаемся от чувственного переживания.”

Что делать?

- **Осознавайте** переживания, явления, объекты. При этом вовсе необязательно **думать** о них или **называть их вслух**.



“Даже если мы прекратим декларировать свои особенности, сторонний наблюдатель всё равно распознает повторяющиеся модели в нашем выборе и в наших реакциях.”