

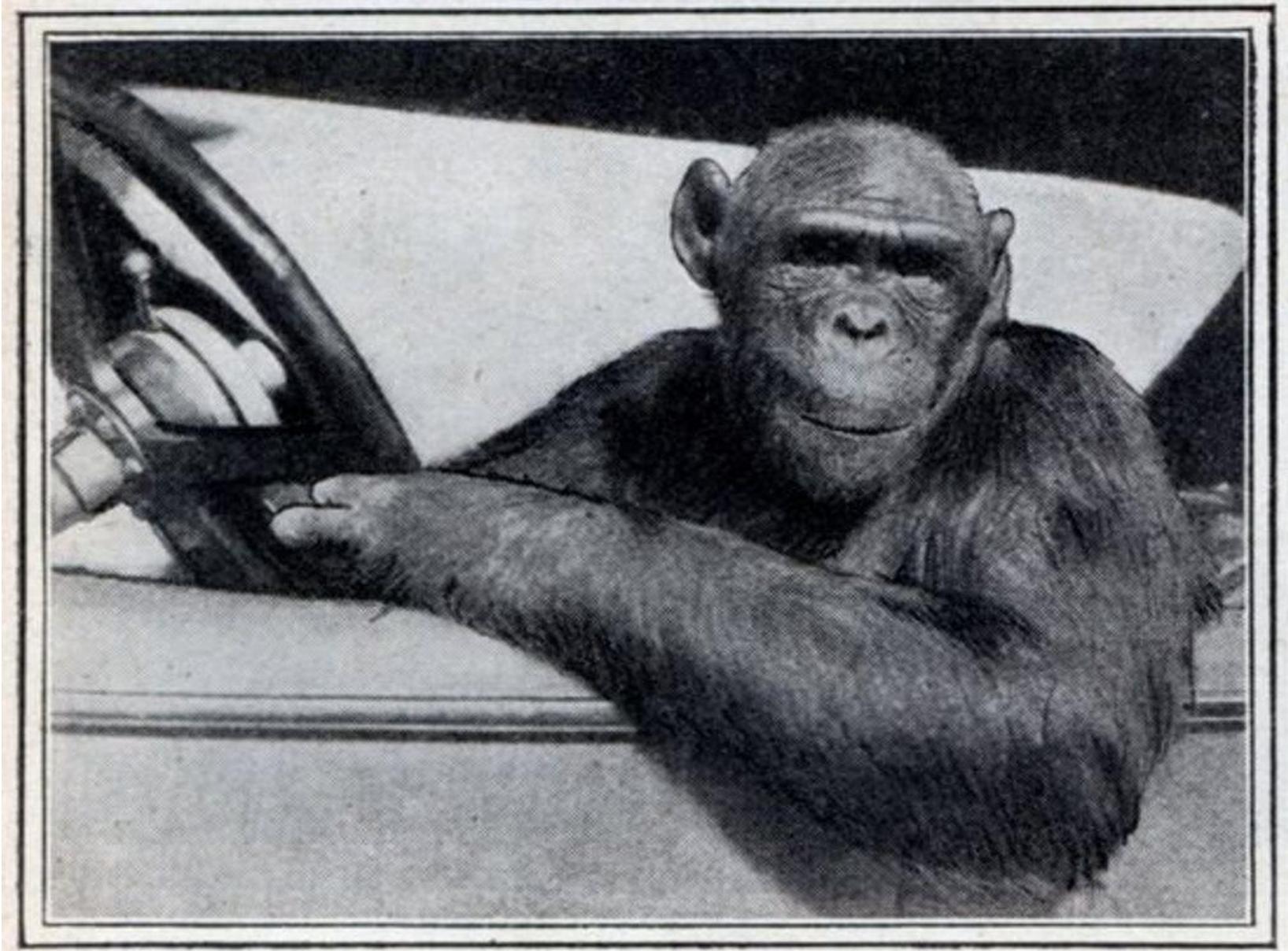
Welcome

CREAM
SWEET
LEMON



**Привычные модели
заученного
самопораженческого
поведения**

Семинар о привычках



Кто рулит вашим автомобилем?

Три исключения (три «нет»)

Если мы настороже, когда новая информация вступает в противоречие со старыми привычками (или с нашими устоявшимися убеждениями), мы имеем тенденцию выбирать эти «нет»:

1) Мы сводим на нет информацию

Вам приходилось это делать?

После того, как вы прочтете или услышите что-то, что делает вызов вашему устоявшемуся мнению, имеете ли вы склонность думать: «Это смехотворный материал. Кто может в это поверить? Это всё несерьёзно».

2) Мы сводим на нет источник

Это бывает, когда вы оказались на собрании или семинаре и неожиданно столкнулись с неприятной информацией. Тогда возникает повод сказать: «Зачем я вообще пришёл сюда?»

Нормальные на такие собрания не ходят».

3) Мы избавляемся от самого источника конфликтной информации

**Мы просто отрицаем его целиком,
говоря:**

«Ну что я могу узнать на этом семинаре? Тот, кто его проводит, не знает больше меня, не выглядит и не говорит лучше меня. Этот человек вообще сомнительной репутации».



В твоему дому

Контролеры

Угодники

Перфекционисты

Мученики

Работоголики

Чечеточники



Контролеры

**Контролёры не только следят за другими,
но они порождают зависимость
в других людях.**



Для них очень важно, как много они могут сделать для окружающих людей. Контролёры взращивают «взрослых детей», а называют это заботой и любовью.



Препятствуют тому, чтобы другие взяли ответственность за свои действия и свою жизнь на себя. Контролёры ведут себя так, что притягивают к себе людей, требующих опеки.



**Контролёры, заботясь о других,
никогда не научаются заботиться о себе.**

**Почему я нахожу
себя всё время
в одних и тех же
затруднительных
положениях?**



**Контролеры должны научиться оставить
играть «роль Бога» и позволить другим
взять ответственность за свои собственные
действия.**



**Учиться признавать своё бессилие
и всё вверить в руки Господа.**

Краткая характеристика контролера:

1. Я часто чувствую себя ответственным за то, что происходит с другими.
2. Я часто следую правилу помогать людям выходить из затруднительных положений, которые они сами себе создали.

3. Иногда меня беспокоит, как много людей полагается на меня, совершенно не интересуясь моими чувствами и потребностями хотя бы изредка.

4. Я нахожу более легким и привычным заботиться о других, чем о себе.

**5. Я нахожу большой интерес,
разговаривая о проблемах
других людей, нежели о
своих.**

**6. У меня никогда не
хватает достаточно времени
для выполнения всех моих
задач.**



Jesus Christ



УГОДНИКИ



«Я никогда не смогу сказать «нет»»



Чтобы никогда никого не разозлить

**«Если они станут сердиться,
я должно быть плохой,
а если я плохой,
они покинут меня.**

**Тогда я буду совсем одинок.
Поэтому я никогда не должен
говорить или делать ничего,
что может отвернуть
от меня людей»**



Самое печальное в таких ситуациях то, что окружающие люди всегда чувствуют внутренний страх угодников, и этот страх, как ни прискорбно, вызывает только неприязнь. Порочный круг становится просто удушающим.



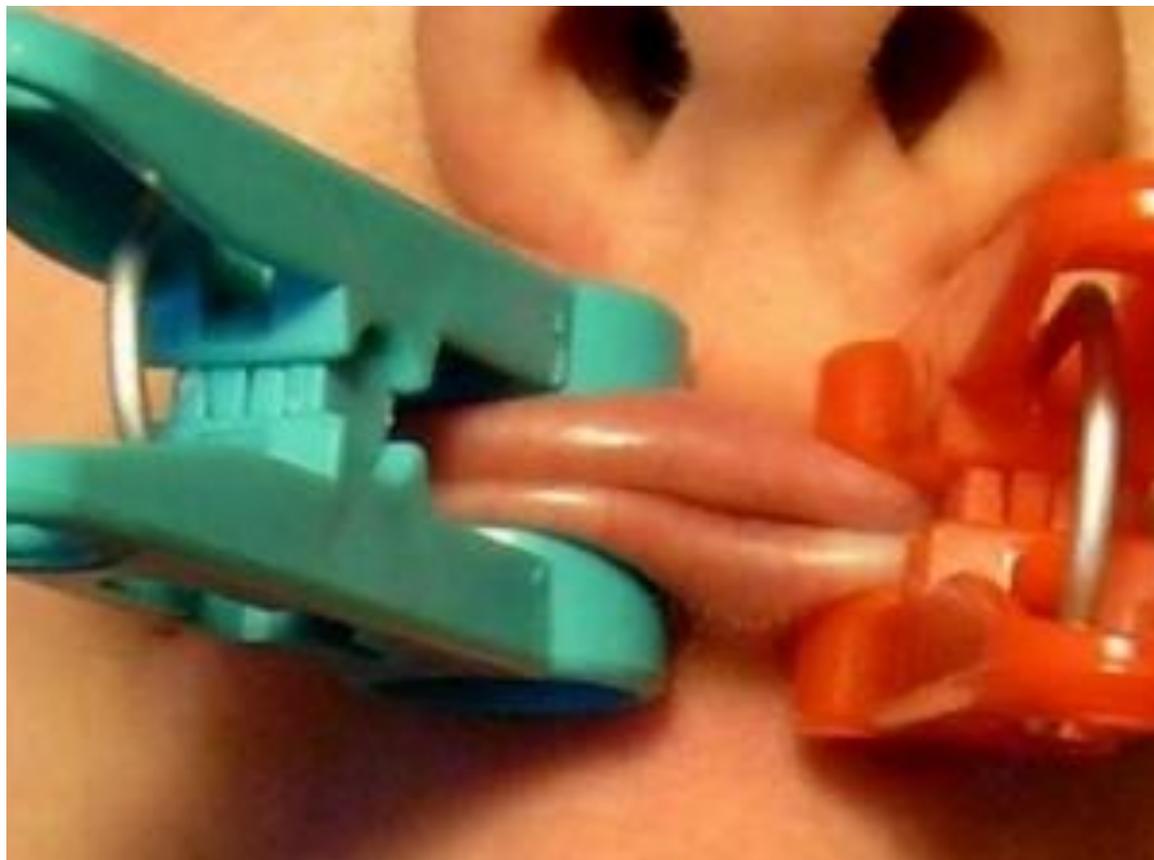
**Никогда не удовлетворены
взаимоотношениями,**



**так как они лгут –
непрямо и привычно:
«Как у тебя дела?» ---- «Прекрасно!»**



Рано или поздно то, что не так уж прекрасно, вспыхнет, как вулкан, грубостью. Так как сдерживать раздражение, недовольство и другие чувства – это все равно, что плотно закрыть пароварку – будет взрыв



**Людям – угодникам не «прекрасно»,
так как они не получают того,
что хотят, потому что
они никогда не просят об этом,
и никто об их нуждах даже не знает!**



Угодники отдают свою энергию и не имеют никаких собственных прав. Вместо того, чтобы собраться с силой и мужеством и заявить, кто они и что хотят; угодники просто надеются и молятся, чтобы каким-то образом кто-то «узнал» об их нужде, а «узнав», - позаботился о них



Поэтому люди – угодники всегда в состоянии эмоционального голода (эмоциональная неразвитость). А так как они голодают, они непрямо грубят другим за то, что другие не дают угодникам того, о чем угодники и не просят.



**Люди, которые не заявляют о своих правах,
почти всегда наталкиваются на других,
которые более чем охотно,
готовы отобрать эти права у угодников.**



Куда идешь, там и оказываешься.

Если ничего не меняешь,

то ничего и не меняется.

**При освобождении от
созависимости люди – угодники
могут
учиться принимать Божью любовь
к себе, как к достойному всяких
благословений от Отца Небесного.**

**1Иоан.3:2, «Возлюбленные! Мы
теперь дети Божии!»**

Краткая характеристика угодника

**1. Я боюсь сказать «нет», даже
когда знаю, что это
необходимо.**

**2. Я часто говорю:
«Это неважно», когда
это действительно важно.**

3. Я редко злюсь, но часто чувствую себя задетым.

4 . Я стараюсь, во имя мира, избегать конфликтных разговоров.

5. Я часто извиняюсь.

**6. Я обычно чувствую, что
нужды и мнения других
людей более важны, чем мои
собственные.**

**7. Я лучше уступлю, чтобы
не сердить кого-то.**



Cynthia



Перфекционисты



Перфекционизм — это убеждение, что необходимо достичь наилучшего результата. В патологической форме — убеждение, что несовершенный или ошибочный результат работы просто неприемлем.



«Перфекционист внутри меня ликует!»

4		
5		
5		
5		
5		
5		

**«Хорошо, но как случилось,
что ты получил одну четверку!?! -
Давай-ка подумай,
что можно с этим сделать!?!»**



Перфекционисты белее искусны, чем остальные, видеть ошибки, и, заостря внимание на них, они позволяют ошибкам омрачить свою жизнь.



**Перфекционисты могут научиться жить
в мире с несовершенным миром.**



Они могут научиться видеть и принимать себя таким, какой есть – с изъянами, ошибками и позволяют другим иметь такое же право быть самими собой в своем несовершенстве.

Краткая характеристика перфекциониста

**1. Я часто удивляюсь
несовершенству других.**

**2. Я не могу выносить, когда
событие идет не так, как я
ожидал.**

**3. Я нахожу непредсказуемость
раздражающей, если не
недопустимой.**

**4. У меня непреодолимое
желание сделать все вокруг
правильным.**

**5. Я очень переживаю, почему
я не мог сделать что-то лучше.**

6. Любой вид личного поражения для меня самая ужасная вещь в жизни, о которой я только могу подумать.

7. Мне видится, что везде отступают от стандартов, нет стремления к более лучшим результатам.

Пусть в твоей

жизни

будут всегда

ВЕРА,

НАДЕЖДА,

ЛЮБОВЬ



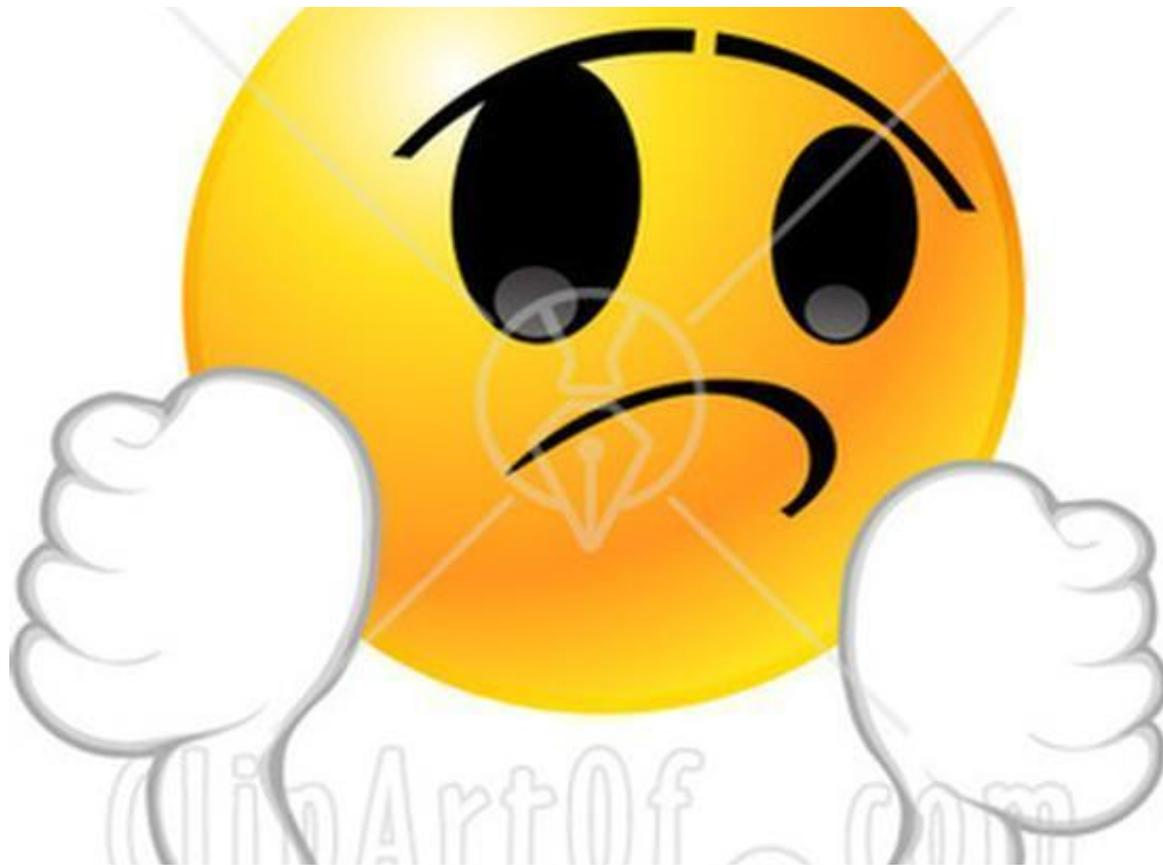


Мученики



**Мученики усвоили, что жить –
это значит постоянно страдать,
боль для них норма.**

**Типичные мученики чувствуют себя испуганными,
если у них случается хорошие дни.**



**Это не соответствует их
представлением о жизни,
и мученик имеет тенденцию
к возвращению в прежнее состояние.**



**Люди постоянно совершают то,
во что действительно верят,
а так как мученики действительно верят,
что жизнь – это сражение,
они действительно получают это.**



Мученики – агрессивные часто формируют взаимоотношения с пассивными, нервными типами людей. Тогда мученики чувствуют себя плохо, не имея возможности «встать и уйти», - они ведь теперь могут выражать недовольство тем, что выполняют все решения и делают всю работу.



**Привычки создают потребности,
а мученикам требуется страдать.**

**Мученикам необходимо понять,
что они вовсе не нуждаются
в страданиях и
оскорбительных отношениях.
Они, выздоравливая,
находят в Господе
покой и умиротворение.**

Краткая характеристика мученика

- 1. Я обычно имею намерение
делать все, чтобы другие имели
то, что они хотят.**
- 2. Я чувствую, что судьба моя
ужасна.**

**3. Мне кажется естественным
много беспокоиться об
остальных.**

**4. Моим первым побуждением
является сказать «нет», когда
ко мне приходит что-то
веселое.**

- 5. Моим вторым побуждением является удивляться, почему я отказывался от того, чтобы хорошо провести время.**
- 6. Когда жизнь какое-то время течет спокойно, я начинаю ожидать несчастья.**
- 7. Я верю в то, что жизнь – борьба и я принимаю страдания, как свой жребий.**





Работоголики



Работоголики – это люди, получающие удовольствие от постоянной активной деятельности, поэтому они просто вынуждены постоянно чем-нибудь заниматься, постоянно находиться в движении, и даже этого постоянного движения им бывает недостаточно.



Работоголикам очень трудно расслабиться. Они нуждаются в «занятиях», чтобы чувствовать себя стоящими, потому что их привычка делать что-нибудь является безжалостной.



Работоголик – мученик идет еще дальше. Он чувствует вину, когда он не занят, и сильное отчаяние, когда перегружается.



Работоголики – начальники являются настоящими тиранами для своих подчинённых.



**Работоголики приводят в уныние
всех, живущих с ними.
Они должны научиться расслабляться,
когда отдыхают.**

Краткая характеристика **работоголика**

- 1. Я редко чувствую, что уже достиг чего-то.**
- 2. Когда я расслабляюсь, я испытываю больше вину, чем удовольствие.**

**3. Я чувствую, что люди часто
стоят у меня поперек дороги.**

**4. Я меньше ценю личное
время, нежели рабочее.**

**5. Меня пугают неоконченные
дела.**

**6. Я никогда не радуюсь
завершению какой-то работы,
так как начинаю какой-либо
новый проект.**

**7. Я трачу больше времени,
энергии и усилий на проекты,
чем на взаимоотношения.**





Чечеточки



**Их самооценка базируется на том, чтобы
быть свободными и независимыми
и ни от кого не зависеть.**



Чечеточки получили свое название ещё и потому, что никогда не оставались в покое, по крайней мере, эмоционально.



Вы не можете получить прямой ответ от чечеточника. Они эксперты по захлопыванию за собой дверей.



Чечеточники почти никогда не находятся только в единственных взаимоотношениях. Иногда они имеют несколько взаимоотношений в одно и то же время. Если одно не срабатывает, чечеточник может прибегнуть к остальным.



Он, кажется, получает наслаждение, живя на острие бритвы. Глубинная, скрытая часть чечеточника, кажется любить хватать опасность. Для него жизнь – это игра в прятки.



Чечеточник отдает другому ровно столько, чтобы вовлечь того во взаимоотношения; и никогда столько, чтобы его удержать. Он – мастер полуправды и завуалированной правды.



Вы можете думать, что чечеточник сказал что-то твердо для вас, но когда вы обнаружите, что это не так, вы недоумеваете. И чем больше вы удивляетесь, тем больше вы приходите к уверенности, что чечеточники поступают так каждый раз, постоянно заверяя вас: «Конечно же, обязательно...».



Конечно, чечеточник имеет взаимоотношения только с теми людьми, кто терпит и его непостоянство, и его ненадежность. Поэтому контролеры и угодники – это первые, кто попадают в сети к чечеточникам.



**Контролер может потратить всю жизнь,
чтобы «упорядочить» чечеточника.**



Угодник все время думает, что это из-за него чечеточник избегает открытых нормальных отношений. Поэтому угодники изо всех сил пытаются сделать все «хорошо», в то время как чечеточники изматывают их до конца «выплясывая» в их жизни.



Чечеточник – трезвенник может быть еще более худшим «ускользателем» от взаимоотношений, чем до того, как начал пить. Может быть, из-за той вины и угрызений совести, которые вновь обретенный трезвенник чувствует.



Вина и угрызения совести могут уверять чечеточника, что «если бы люди знали меня настоящего, они узнали бы все ужасные вещи, которые я совершал, и каким ужасным человеком я являюсь. Я не могу дать им знать, кто на самом деле». Поэтому чечеточник «пляшет» дальше.

Чечеточники должны

научиться:

- быть спокойными и считаться не только с собой но и с другими;**
- тому, что приверженность выбору есть разумные ограничения, а не бесконечная гонка по кругу.**



**Выздоровление дает чечеточникам возможность
раскрываться в теплых доверительных
отношениях.**

Краткая характеристика чечеточника

- 1. Я чувствую трудным и невозможным сказать, кому бы то ни было, всю правду.**
- 2. Я лучше оборву личные взаимоотношения, чем построю те, которые хочу.**

3. Осознание того, что я в любой момент могу сделать выбор и разорвать отношения без всяких объяснений и скрыться – захватывает меня.

4. У меня не отпускающий меня страх быть «пойманным» или «загнанным в угол».

5. У меня всегда в запасе план «Б», в случае, если надо совершить побег.

6. Чтобы избежать чувства одиночества, я должен убежать быстрее, чем меня используют.



ХРАНИТЕ ВАС
БОГ!

Резюме – заключение

**Наши привычные
модели поведения
не дают нам
сформировать
более радостные
взаимоотношения.**

**Понимание глубокого
влияния наших
привычек
является главным в
понимании нашего
изменения.**

**О влиянии этих
привычных моделей
поведения на наши
отношения с близкими
мы поговорим в
следующий раз,
18 апреля.**



Ис. 41:6

**...каждый помогает
своему товарищу
и говорит своему
брату: «крепись!»**



Щастья
вагошту
дошту!