

i.o

СИСТЕМА КЭТ · ИЛЬЯ БЕЛЬЧЕНКО

Как выйти из повторяющихся сценариев

12

ОБРАТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

КОГНИТИВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

С чего начать

Как этим **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ**

Если ты снова думаешь, чувствуешь или действуешь как всегда. Боишься, отступаешь, замолкаешь, угождаешь, обесцениваешь себя. Это сценарий. Повторяющаяся колея, знакомая, но ведущая не туда, куда ты хочешь.

У любого сценария одна цепочка. Обстоятельство. Значение, которое ты ему придал. Эмоция. Привычная реакция. **Обратное действие разрывает её в последнем звене.** Ты делаешь по-другому, чем всегда.

Не нужно всё понять, проработать и быть готовым на сто процентов. Достаточно один раз сделать иначе.

Четыре шага

- 01 Найди сценарий, похожий на твой.
- 02 Прочитай, что предлагается сделать.
- 03 Попробуй и наблюдай, что меняется.
- 04 Повтори. Один раз вдохновляет. Несколько раз меняет привычку.

01

Боишься показать настоящего себя, вдруг осудят

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Скажи вслух или напиши то, что боялся. Прямо про то, что тебе страшно это говорить. Один раз.

02

Не идёшь на встречу, кажется, всё равно ничего не выйдет

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Согласись. Поставь одну цель: узнать три факта о человеке. Не понравиться. Просто узнать.

03

Снова соглашаешься на неудобное, чтобы не обидеть

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Скажи «нет» на ближайшую просьбу. Без объяснений и оправданий.

04

Боишься что-то поменять, вдруг всё рухнет

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Назови вслух одному человеку, что именно хочешь изменить. И одну причину, почему тянешь.

05

Застреваешь в раздумьях, но не переходишь к действию

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Позвони или напиши тому, с кем давно откладывал разговор. Сегодня.

06

Кажется, что ты недостаточно хорош. В работе, в отношениях, как родитель. И грызёшь себя

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Выпиши три вещи, которые ты сделал хорошо за сегодня. Без единого «но».

07

Ждёшь, когда будешь готов, чтобы начать

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Сделай самый маленький возможный шаг к тому, что откладываешь. Одно сообщение. Один звонок. Сегодня.

08

Откладываешь важное решение. «Пусть само как-нибудь решится»

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Возьми лист и запиши три варианта, что можешь сделать уже сегодня.

09

Хочешь бросить начатое

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Назови одну причину, почему начал. И сделай один маленький шаг к цели.

10

Тебя снова задели чужие слова, и ты долго не можешь отпустить

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Выпиши фразу, которая зацепила. Рядом напиши свои слова в ответ. Даже если они останутся только на бумаге.

11

Любое своё достижение считаешь ерундой или везением

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Назови вслух одно, что у тебя получилось. И не добавляй ни одного «но».

12

Постоянно сравниваешь себя с другими

ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Напиши себе письмо, в котором признаёшь путь, который уже прошёл. Прочитай вслух.

Один приём это ещё не карта

Пластырь держит час. Навык остаётся с тобой

Ты сделал одно обратное действие. Почувствовал, как чуть сдвинулось? Это уже навык. Пока на одном сценарии.

Представь, что ты замечаешь колею до того, как она тебя утащила. И у тебя есть выбор. Каждый раз. Вся разница в том, знаешь ли ты свои сценарии в лицо. Какие они, откуда, что под ними.

Знание можно забыть. Инсайт проходит за три дня. Мотивация за неделю. Навыки не исчезнут никогда.

Кто я и почему это не эзотерика

Меня зовут Илья. Я десять лет тестировал программы и искал ошибки в коде. И однажды понял, что когнитивные искажения это те же баги, только в голове. Мозг работает как компьютер с чужими загруженными программами. Убеждения ведут себя как вирусы.

Я не «чиню людей» и не даю чужой путь. Как тренер в спорте, я передаю два навыка: эмоциональную саморегуляцию и когнитивную гибкость. Начинаю с данных: тесты показывают то, о чём ты сам можешь не знать. Это не терапия. Терапия возвращает к норме, эти навыки помогают строить сверх неё.

Следующий шаг

Хочешь увидеть свои сценарии?

Начни с бесплатного теста «5 метапрограмм». Семь минут, и ты увидишь, какой автопилот управляет тобой чаще всего.

А если захочешь всю карту, из чего ты собран, какие паттерны тобой правят и откуда, это **МКП-разбор**. Тесты и разбор со мной. Уходишь с картой личности, которую уже не сможешь развидеть.

Пройти тест

iliaocean.com/5mp

*«Как будто все карты про меня выложили передо мной. Ощущение, что
меня просканировали насквозь.»*

Так это описывают после разбора.

Начни с малого

Пройди тест и напиши мне, что увидел. Пока результат свежий.

Пройти тест

iliaocean.com/5mp

Вернуть тебя себе, убрав шум чужих убеждений