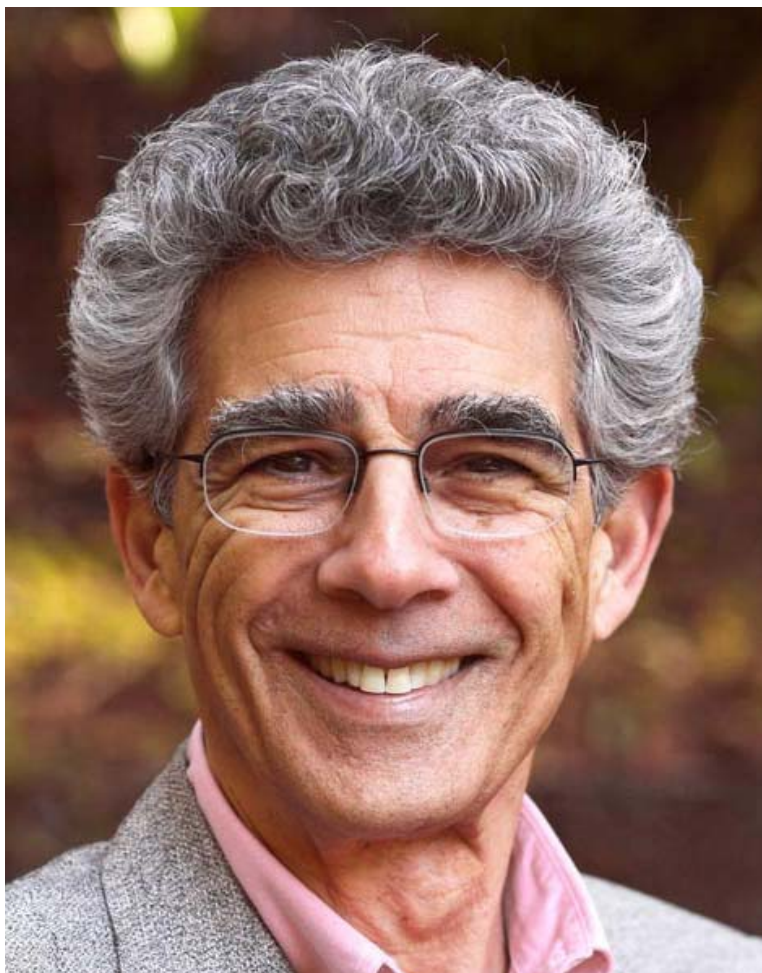


Метод избавления от ограничивающих убеждений за 15 минут



Морти Лефко — президент и основатель института Лефко, миссией которого является помогать людям освободиться от ограничений, создаваемых нашими убеждениями и не дающих жить полной, творческой и успешной жизнью.

Морти Лефко является автором революционной технологии, помогающей избавиться от ограничивающих убеждений за каких-нибудь 15-20 минут.

Морти известен как эксперт номер 1 в мире в области избавления от ограничивающих убеждений. Более 100000 людей из 60 стран мира удалось с помощью его метода навсегда избавиться от ограничивающих убеждений и изменить свою жизнь.

Метод Лефко рекомендуют такие известные авторы как Джо Витале, а также Стив Павлина, известный в области развития личности и life management, который упоминает, что всегда относился к этому методу скептически и был буквально поражен, воспользовавшись им и получив результаты.

A handwritten signature in black ink that reads "Morty". The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping 'M' and a long, trailing 'y'.

Алгоритм работы с ограничивающими убеждениями по методу Лефко

1. Определите, что вы хотите изменить в своей жизни. Это может быть какое-то ваше поведение, какие-то неприятные чувства, которые вы испытываете, какая-то проблема. Например, вы испытываете проблемы с деньгами.

2. Теперь **ответьте на вопрос, во что вы верите** относительно этой проблемы, каковы ваши убеждения на эту тему. Например, что вы думаете о деньгах, о зарабатывании денег, о богатых людях и так далее. По каким правилам вы живете в этой сфере жизни, где находится ваша проблема. Запишите ваши ответы. Поскольку речь идет о проблеме, ваши убеждения почти наверняка будут ограничивающими.

Примеры ограничивающих убеждений:

- Я никогда не смогу стать богатым человеком.
- Я не умею обращаться с деньгами и никогда не научусь этому.
- Если бы у меня были богатые родители, я тоже мог бы стать богатым.
- Много денег можно заработать только нечестным путем.
- От денег одни проблемы.
- Богатые люди несчастны и одиноки.
- Если у меня будет много денег, я буду постоянно переживать, чтобы не потерять их.

и многие другие.



3. Выберите, с каким ограничивающим убеждением вы хотите работать. Выберите 3-4 ограничения, самые часто используемые вами.

4. На этом этапе необходимо **найти источник возникновения вашего ОУ.** Вернитесь в прошлое к тем обстоятельствам, которые могли привести к возникновению этого убеждения.

Большинство из наших убеждений о себе, о людях, о жизни формируются в первые 6 лет нашей жизни в результате нашего взаимодействия с родителями.

Убеждения относительно других областей жизни: работы, политики, социальных аспектов обычно формируются, когда мы начинаем взаимодействовать с этими областями.

Как правило, возникновение ОУ связано с целой серией событий, а не с 1-2 ситуациями. Если же вам не удастся вспомнить что-то конкретное, вспомните, что говорили ваши родители на тему ОУ, например, что они говорили о деньгах, на темы, связанные с деньгами. Как они реагировали в ситуациях, связанных с вопросами денег, заработка и т.п.

5. Итак, вы обнаружили источник возникновения вашего ОУ. **Вернитесь к тем обстоятельствам, когда сформировалось ваше убеждение.** Почувствуйте себя тем ребенком, которым вы тогда были. Вы видите, чувствуете эту ситуацию, у вас возникает реакция на нее, у вас возникает разумная для вас тогда и в тех обстоятельствах интерпретация события, интерпретация которая могла бы возникнуть и у других детей в этом возрасте и в подобных обстоятельствах.

6. На этом этапе вам нужно **добавить несколько альтернативных интерпретаций или значений к событиям, в ходе которых у вас сформировалось ОУ.** Подобные интерпретации не имеют ничего общего с критикой ваших родителей. Ваши родители делали то, что они могли на тот момент и не стремились выработать у вас ОУ. Например, убеждение: «Я недостаточно хорош (я не достоин...», которое, как правило, приводит к проблемам с деньгами (ведь вы не достойны).

Возможные интерпретации:

- *Моя мама считала, что я недостаточно хорош, но она ошибалась.*
- *Возможно я был недостаточно хорош как ребенок, но теперь, когда я вырос, я знаю, что это не так, я достойный человек.*
- *Я был не достаточно хорош по стандартам моей мамы, но я мог быть хорош по стандартам других людей.*
- *Моя мама склонна к критике и относится подобным образом ко всем независимо от того, достаточно они хороши или нет.*



- *Поведение моей мамы не имело никакого отношения к тому, достаточно я хорош или нет, она действовала согласно своим ОУ, которые сформировались у нее на основе ее детского опыта.*
- *Поведение моей мамы не имело никакого отношения к тому, достаточно я хорош или нет, это было проявлением ее родительского стиля, понимания, как нужно воспитывать ребенка.*

Каждая из этих интерпретаций так же обоснована и имеет право на существование, как и ваша: «Я недостаточно хорош». У каждого события может быть много различных интерпретаций и присвоенных ему значений.

7. Теперь **ответьте на вопрос: «Вы где-нибудь видели это, то что выражает ваше ОУ?»** Продолжим на примере ОУ «Я недостаточно хорош». Вы можете сказать: «Конечно, я видел. Если бы вы слышали, что говорили мои родители, вы бы тоже это увидели».

Сейчас вы видите перед собой компьютер, он имеет определенный цвет, форму и местоположение. Что вы можете сказать о вашем ОУ? Как вы можете его описать, где оно находится? Где оно находилось все эти годы? Ответ очевиден — в вашем уме. Интерпретация событий, приведших к ОУ, находится в вашем уме.

Любое событие само по себе не имеет значения. Например, дождь сам по себе не имеет значения. Событие «дождь» может быть хорошим (в случае засухи), плохим (если оно мешает каким-то вашим планам), никаким (например, вы не выходите на улицу). Вы приписываете значение событию «дождь» исходя из своего восприятия. Таким образом, поведение ваших родителей не имело какого-то определенного значения, до тех пор пока вы не присвоили это значение.

Возможно, вы ответите, что вы не видели это (ОУ), но чувствовали это. Те события в прошлом заставили вас чувствовать это: «Я недостаточно хорош». Но события, не имеющие определенного смысла (а таковы все события до тех пор, пока вы не присвоили им значения) не могут вызвать и определенного чувства.

8. Таким образом, мы выяснили, что:

- ОУ — всего лишь одна из возможных



интерпретаций ситуации, а значит и не истина в последней инстанции, не «правда жизни»;

- события сами по себе не несут в себе никакого определенного смысла, все зависит от нашего восприятия, мы сами приписываем событию определенный смысл исходя из своего восприятия.

Теперь **произнесите свое ОУ, с которым вы работали**. Вероятно, сейчас вы чувствуете разницу с тем, что было вначале — это звучит теперь как просто набор слов и ничего больше, это не ваше убеждение. Если нет, то попробуйте повторить шаги, начиная с 4, или, возможно вам лучше воспользоваться помощью того, кто проведет вас через этот процесс.

Обычно, когда ОУ уходит, вы чувствуете изменения на уровне тела и в поведении. Вы чувствуете себя легче, как будто бы избавились от тяжелой ноши.

9. Обратите внимание, что вашу жизнь определяют ОУ, хотя они и не являются истиной. Вы выстраиваете свою жизнь в соответствии не с вашим истинным Я, а некими ОУ, которые возникли как ваша интерпретация каких-то событий в прошлом. Вы формируете ОУ. ОУ формируют вашу жизнь, это значит, что вы являетесь автором своей жизни.

Для того чтобы возникла интерпретация, должен быть интерпретатор. Для того чтобы возникло ОУ, должен быть кто-то, кто его создаст. Другими словами, вы не являетесь вашими ОУ, ваше истинное Я и ОУ — не одно и то же. Вы тот, кто создал эти ОУ. Вы автор своей жизни, и у вас нет границ до тех пор, пока вы их не создадите при помощи ОУ. Возможно все.

Итак:

- убеждения ответственны за нашу реальность;
- ОУ — не что иное, как произвольное, но веское для нас значение того, что ранее случилось в жизни;
- ОУ — всего лишь одна из многих возможных интерпретаций, и не является истиной в последней инстанции;
- мы создатели своих ОУ, наши ОУ определяют наше поведение, эмоции и восприятие реальности, в конечном счете нашу жизнь. Мы создатели своей жизни.