**Самодіагностика на думкові шаблони/програми:**

Усі хвороби закладаються в першу чергу не у фізичному тілі. Навіть сучасні медики прийшли до висновку, що багато фізичних хворіб виникають через думки і емоції і мають психосоматичну складову. Тому від ментальних і емоційних «злиднів» теж дуже важливо очищатися.

Пропонуємо Вам пройти самодіагностичний тест на наявність «популярних» думкових шаблонів (програм).

**ІНСТРУКЦІЯ ТЕХНІКИ «САМОМАЯТНИК»:**

1. Початкова позиція: стаємо зручно на рівній підлозі, закриваємо очі.
2. Калібровка внутрішнього маятника. Для цього:
3. Внутрішньо про себе питаємо «**Що для мене ТАК**», і відчуваємо, куди тіло рухається (уперед чи назад).
4. Вертаємось в початкову (нульову) позицію.
5. Внутрішньо про себе питаємо «**Що для мене НІ**», і відчуваємо, куди тіло рухається (відмінний від відповіді «ТАК» напрям).
6. Вертаємось в **початкову** (нульову) позицію.
7. Внутрішньо зачитуємо з таблиці стандартні думкові шаблони, вертаючись після кожного питання в початкову (нульову) позицію.
8. Наявні думкові шаблони занотовуємо і залишаємо для опрацювання.

 **ТАБЛИЦЯ МЕНТАЛЬНИХ ШАБЛОНІВ:**

|  |  |
| --- | --- |
| Я сам(а) все знаю, залиште свої поради при собі!Обійдуся без вас!Дибіли ви всі! | гординя |
| Буде по-моєму або ніяк.Як я сказав(ла), так і буде. | егоїзм |
| Не смійте при мені говорити такі речі!Як ви смієте зі мною так говорити!Хто ви такий(а), що б я вам давав(ла) пояснення? | відчуття власної важливості(ВВВ-укр., ЧСВ-рос.) |
| Ви все робите абияк!Ви своєю торбою перегородили весь тротуар!Ці гості вічно приходять не вчасно! | обвинувачення |
| У вас все лежить криво і не так!У тебе вічно все падає! | критика |
| Могли б зробити і краще! Я чекаю тебе цілу годину! | претензії |
| Суп недосолений і котлети охололи!На пляжі стільки сміття, що піску не видно! | невдоволення |
| Якийсь ти незграбний!У тебе абсолютно безглуздий наряд! | осуд |
| Я з таким дибілом як ти навіть говорити не хочу!У тебе ще молоко на губах не обсохло! | презирство |
| Як я ненавиджу цих скотів!Та що б ви всі пропали! | ненависть |
| Ах, відчепіться від мене!Не крутись під ногами! | роздратування |
| Загадили весь під'їзд, сволочі!Дістали всі, спокою через вас немає! | злість |
| Що б я більше тебе тут не бачив(ла)!Пропади ти пропадом! | гнів |
| На конкурсі придурків ти займеш друге місце!У тебе нова спідниця? По-моєму, такої тканиною оббивають стільці.Я покличу тебе, якщо мені знадобиться підстилка. | образа |
| Ти ще мене згадаєш!Я тебе знищу! | помста |
| А могли б встигнути!Знову нічого не вийшло! | досада |
| Я так сподівався(лася), що цей бізнес принесе мені гроші!Я тобі більше не вірю! | розчарування |
| А він/вона знову спізнився(лася) на роботу!Ця відьма його охомутає! | лихослів'я |
| Я знайду спосіб помститися!Підсипати отрути непомітно ... | злодумка |
| Та я б зробив(ла) цю роботу в сто разів швидше!Я зловив о-о-ось таку рибину! | хвастощі |
| Дивись, у кущах чиїсь тіні!Нас знайдуть і вб'ють! | страх |
| Знову гривня знецінюється!Скоро можуть піти дощі і врожай загине! | тривога |
| Щось батько довго не повертається! Чи не сталося чого?Що день прийдешній нам готує? | занепокоєння |
| Сумніваюся, що це можливо!Чи то буде, чи то ні… | сумніви |
| Перш у мене все виходило, а як тепер - не знаю.Не впевнений(а), що мені цього хочеться! | невпевненість |
| Як шкода, що літо йде!Бідненький(а), всі тебе ображають! | жалість |
| Я розумію, як вам важко!Я переживаю разом з вами! | співстраждання |
| Я дуже шкодую, що вплутався(лася) в цю справу!Шкода, що так вийшло! | співчуття |
| Не буду я нічого робити, все марно ...Що вже тепер говорити! Минулого не повернеш ... | зневіра |
| Я так сумую за тими старими часами!Сум-туга мене з'їдає! | туга |
| Все марно, залиште мене, я хочу побути один ...Мені все одно - що воля, що неволя ... | депресія |
| Сьогодні нажертись «від пуза».Великому шматку рот радіє. | обжерливість |
| У наш час ніхто нічого не робить безкоштовно!Куплю зараз, а через рік продам, та подорожче. | користолюбство |
| Ненавиджу витрачати гроші на дурниці!Купила(в) б цей сервіз, та грошей шкода! | жадібність |
| Те, що у мене є, нікому не віддам, і не просіть!Їсти хочете? - Так. - Так у нас нічого немає, в магазин не ходили! | скупість |
| І звідки у людей такі гроші?Сусід(ка) змінює автомобілі, як рукавички!Аби в сусіда не краще! | заздрість |
| Дорогий, ти такий розумний, подаруй мені шубку!Ти така економна господиня, позич грошей до п'ятниці! | лестощі |
| Гад гада блудить, гад і буде.Блудлива свекруха і невістці не вірить. | блуд або перелюб |

 Взято з <www.totem.org.ua>