Негативные сценарии мешают жить свободно и счастливо. Их нужно менять, и чем быстрее, тем лучше. Согласитесь, обидно проживать свою единственную и неповторимую жизнь по чужим шаблонам.

Из сюжета, который не устраивает, можно просто выйти. Так многие и делают: ни с того ни с сего меняют работу, бросают семью, уезжают в другой город или страну.

Не советую прибегать к таким кардинальным методам. Просто в привычной ситуации пробуйте быть другой. Например:

* Тянет накричать на ребёнка — возьмите себя в руки и объясните спокойно. А лучше обнимите лишний раз.
* Хотите пожаловаться на свою несчастную жизнь — стисните зубы и промолчите.
* Открыли холодильник в поисках куска торта — возьмите не его, а яблоко.
* Готовы высказать мужу многочисленные претензии — промолчите или пошутите, но без сарказма.

Меняйте поведение прямо в настоящем!

Это непросто. Вам понадобятся:

* Сила воли — для борьбы с подсознанием.
* Самообладание —для сдерживания эмоций.
* Самокритичность — для оценки своих поступков и изменений к лучшему.
* Умение защищать свои интересы — близким может не понравиться ваше новое поведение. Если вы, например, делали что-то для них в ущерб себе, а потом перестали. Ничего, привыкнут ☺

Сначала покажется, что вы просто притворяетесь, а внутри остаётесь той же. Но постепенно ваше внешнее поведение и реакции окружающих изменят вас изнутри.

Да, и не забудьте себя поощрить за каждый случай, когда получилось что-то изменить. Сделайте себе приятное!

Идеально, если вы заранее продумаете общую стратегию — что нужно менять и в каких масштабах. А пока можно начать с

собственных привычек, которые раздражают.

Придумайте полезное действие на замену привычке и повторяйте его всегда, когда хочется вернуться к старому. Например — каждый раз, когда хочется закурить, выпейте чашку зелёного чая.

Попробуйте прямо сегодня! У вас всё получится, было бы желание! 💖

И последнее — если вы ведёте себя точно так, как ваши родители, проконсультируйтесь у специалиста. Это глубинные сценарии из детства, и самостоятельно преодолеть их очень сложно!