



# **7 руйнівних фраз, які не можна про себе говорити**

підготувала: вихователь  
ДНЗ ХПСЛ  
Мозоль Р.В



**Що робити, якщо негативні слова виходять з... ваших вуст?**

**Якщо ви доросла і самодостатня людина, то напевно знаєте, як реагувати на погані висловлювання на вашу адресу. Як відомо, "собака гавкає — караван іде". Але що робити, якщо негативні слова виходять з... ваших вуст?**

**Людині властива самокритика. Іноді вона буває корисною – у разі, якщо вона конструктивна. Але **дуже часто ми говоримо в свою адресу негативні «компліменти», які повільно, але вірно руйнують самооцінку.** Отже, які це фрази, і як від них позбутися, щоб стати щасливою і успішною людиною?**

# 1. "Я ніколи не ... (не доб'юся успіху/не буду щасливим і т. д.)"

Словом **«ніколи»** ви позбавляєте себе найменшого шансу на спробу. Кажучи собі: **«я ніколи не зможу», «я ніколи не стану», «я ніколи не буду»,** ви позбавляєте себе самого головного – мотивації досягнення. Ви дозволяєте собі **НЕ** пробувати, **НЕ** намагатися, **НЕ** робити. Ніколи не кажіть **«ніколи»**.

**Кожна мрія дається нам разом з силами на її виконання.** Питання лише в правильному формулюванні. Візьміть приклад з Альберта Ейнштейна: він формулював умову задачі таким чином, щоб вона давала вам можливість шукати і знайти правильне рішення. Розділяйте великі завдання на цілі поменше, досягайте проміжних мрій і йдіть до великої. **І не кажіть «ніколи».**

## **2. "Я занадто старий/молодий для цього"**

Кажучи так, ви дозволяєте собі навіть не намагатися зробити те, що насправді могли б. Загальний посыл такий: «Я занадто старий (занадто молодий, щоб змінювати у своєму житті щось». Ви стверджуєте невірний факт, що ви **ВЖЕ** або **ЩЕ** не можете вплинути на хід подій. **Це звичка, за допомогою якої ви прикриваєте свою ліню, нерішучість, страх невдачі. З віком вона вносить у ваше життя деструктивні зміни. Ви НЕ намагаєтесь, НЕ пробуєте, НЕ шукаєте в собі ресурси, щоб зробити щось важливе, цікаве, щось таке, що зробить вас щасливішим і збагатить ваш інтелект, ваш досвід.**

**Ніколи не рано і ніколи не пізно йти за своєю мрією. Ви можете розпочати вивчати нову мову або зайнятись бігом і в 50, і 60 років. І почати свій бізнес в 20, не звертаючи увагу на саркастичні коментарі «старших». Не бійтесь отримувати іншу освіту і змінювати професію і в 30 років, і в 40. **Життя коротке, так що, якщо ви хочете зробити щось, не чекайте.** Люди, які не бояться слідувати своїм мріям і бажанням – навіть самим дурним, набагато щасливіші та успішніші.**

### **3. "Я недостатньо...**

## **сильний/розумний/компетентний для цього"**

**Ми не народжуємося «компетентними», «сильними» або «досвідченими». Той, хто сьогодні показує, неймовірні результати, довго йшов до цього. Він теж з чогось починав, повірив у себе і довів, що може неймовірно».**

**Вірте в себе.** Ми розвиваємось і ростемо тільки тоді, коли робимо щось нове і намагаємось вийти із зони комфорту. **Почніть, пробуйте, вчіться, не бійтеся,** розширюйте свої професійні та особистісні горизонти. Усвідомлення того, що ви взялися за складну, але цікаву роботу, яка додасть вам досвіду, знань і професійного ваги, зробить вас не тільки щасливішим, але і підвищить вашу ринкову вартість як фахівця.



## **4. "Я не зробив нічого особливого, кожен впорався б з цим"**

**Ніколи не недооцінюйте свої заслуги, якими б незначними вони вам не здавались. Можливо, з поставленим завданням впорався б будь-який, але він би зробив це по-іншому. Не порівнюйте себе з іншими. Краще порівнювати себе з собою (наприклад, рік, два, кілька років тому). Відзначайте свій ріст, не принижуйте свій прогрес.**

**Коли вас хвалять і роблять компліменти, приймайте похвалу з радістю, а не намагайтеся довести собі і оточуючим, що «в цьому немає нічого особливого, всі б так змогли». Дорослі люди не будуть хвалити вас за неіснуючі досягнення. Якщо ваш результат подобається, значить ви зробили це дійсно добре. Не кажіть «я не зробив нічого особливого» ні з щирої скромності, ні з бажання здатися скромніше.**

## **5. "Я завжди все роблю не так"**

**Якщо ви використовуєте цю фразу, значить, хтось навіяв вам, що ви не можете нічого зробити добре чи правильно, за що б ви не бралися. І навіть коли ви вирости, ця установка не покидає вас. Ви боїтесь кожного промаху і помилки, бо ви вважаєте, вас засудять або навіть звільнять.**

**Ви вважаєте, що оточуючі ніколи не будуть задоволені вашим результатом. Навіть якщо вам скажуть, що все чудово, ви знайдете собі виправдання, що щось не так. Зупиніться: ідеальних людей немає. Не порівнюйте себе з неіснуючим ідеальним іншим. Те, як ви робите і говорите – це ваш стиль. Змініть фразу «я завжди все роблю не так» на «я роблю це по-своєму», і повірте – «по-своєму» не означає «гірше».**

## **6. "Не звертайте на мене увагу"**

Ці слова – **прямий шлях до самотності**. Можливо, у вас був невдалий день, і ви хочете побути на самоті, але це не привід вимагати від інших, щоб вони вас ігнорували. Коли ви говорите людям «не звертайте на мене уваги» або «залиште мене одного», ви намагаєтеся довести всім і собі, що ви здатні самі впоратися з проблемою. Можливо, так і є. Але в глобальному масштабі **ви відкидаєте тих, хто щиро хоче вам допомогти** у важкий для вас час і привчаєте себе і оточуючих до думки, що не гідні турботи і підтримки. **Не бийте по руці, якщо це рука підтримки і допомоги**. Відгороджуючись від співчуваючих вам людей у складну для себе хвилину, ви будете фундаментом для нескінченної самотності.



# 7. "Я жирний/товстий"

Не має значення, чи дійсно у вас проблема із зайвою вагою, або вона надумана. Але **ця фраза вкрай шкідлива і руйнівна для вас самих**. Що стоїть за нею? Або покриття своєї лінії, або бажання почути від оточуючих спростування.

Перестаньте себе обзивати і не випрошуйте у друзів сумнівні компліменти. Від того, що ви говорите про себе в такому тоні, ви не станете ні стрункішим, ні щасливішим. І замість чергових безрезультатних спроб сісти на голодну дієту або зробити подвиг в спортзалі, тобто, замість того, щоб робити речі, які змушують вас відчувати себе нещасним – просто почніть вести здоровий спосіб життя: грамотно харчуйтеся, більше рухайтесь і намагайтесь як слід висипатися. Більшість людей, які впоралися із зайвою вагою, кажуть: 90% успіху робиться на кухні. Розуміння того, що те, що ви робите з собою – правильно, зробить вас набагато щасливішим, повірте. І, нехай не так стрімко, як хотілося б, але ви будете стрункішати.

**Дякую за увагу!**

