

Поведенческий эксперимент

Проверка убеждений

Ограничивающие убеждения («откажу — отвергнут») часто создают проблемы. Поведенческий эксперимент — способ проверить их реальностью, а не логикой.

Цель:

Получить корректирующий опыт и доказать психике на практике, что старое пугающее убеждение ошибочно.

Алгоритм:

- **Гипотеза:** В чем вы уверены? (Например: «Если откажу, со мной перестанут общаться»).
- **План:** Что, где и когда вы сделаете для проверки? Начните с малого, безопасного шага.
- **Прогноз:** Что, по-вашему, произойдет? (Оцените уверенность в %).
- **Проведение:** Выполните действие и наблюдайте за реакцией — своей и окружающих.
- **Выводы:** Совпал ли результат с прогнозом? Какой новый вывод можно сделать?

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО: Эксперимент не бывает «провальным». Любой результат — это ценная информация о реальности. Главное — само действие.

Пример:

- **Гипотеза:** «Не возьму трубку вечером — случится катастрофа, клиенты уйдут».
- **План:** Сегодня с 19:00 до 22:00 телефон в авиарежиме.
- **Прогноз:** Будет скандал на следующий день (уверенность 90%).
- **Реальность:** Одно несрочное сообщение. Утром вопрос решили в рабочем порядке.
- **Новый вывод:** Я имею право на отдых, мир не рушится, карьера не страдает.



По-сути.рф



Психика по сути



Записи