****

**Перечень программ/установок:**

1. Меня никто не любит
2. Мир не любит меня
3. Никто меня не понимает
4. Любовь надо заслужить (примерным поведением...)
5. Стыдно быть богатым
6. Бог покарает (накажет) меня за плохие поступки.
7. Меня здесь (на Земле) ничего не держит
8. Я не хочу жить
9. Я должна быть идеальна во всём
10. Я хуже других
11. Судьба меня обделила
12. От меня отказались
13. Меня бросили
14. Меня предали (любимый, близкие люди)
15. Меня используют
16. Мной манипулируют
17. Меня обманывают
18. Всё новое меня пугает
19. Жизнь опасна и непредсказуема
20. Смерть - это страшно!
21. Смерть близкого - это потеря себя
22. Если не я, то кто?!
23. Нет уверенности в завтрашнем дне
24. Доверяй, но проверяй
25. Зачем жить, если ты одинок
26. Я не востребована (в семье, обществе, коллективе)
27. Я никому не нужна
28. Такая я никому не нужна
29. Мне никто не нужен
30. Мне ничего ни от кого не нужно
31. Я никого не хочу видеть (вообще рядом с собой)
32. Я сама со всем справлюсь
33. Кто, если не я
34. Я сильная
35. Я независимая
36. Мне не нужна ничья помощь (ничья забота)
37. Надейся только на себя
38. Будь независимой и самостоятельной
39. Никому не доверяй. Никому нельзя доверять
40. Тебя обманут. Люди всегда обманывают для своей пользы
41. Люди опасны. Остерегайся людей. Неизвестно, что у них на уме
42. Мир опасен (враждебен)
43. Каждый думает только о себе
44. Думай только о себе
45. Твои проблемы никому не нужны
46. Решай свои проблемы сам
47. Я не важна, мной не дорожат
48. Я одинока среди близких родственников
49. Я сирота при живых родителях (сиротинушка)
50. Мир несправедлив ко мне (в целом)
51. Мир не слышит меня
52. Мир глух к моим ожиданиям от него
53. Я не такая как все, вам меня не понять.
54. Что скажут (подумают) люди
55. Мир препятствует исполнению моих желаний (ожиданий)
56. НАДО радоваться жизни
57. Ты (Я) несчастная (несчастливая)
58. Ты (Я) не интересна никому
59. Ты (Я) не интересная как женщина
60. Я знаю как тебе лучше
61. Я плохая мать (жена, дочь, хозяйка, любовница)
62. Я плохая во всем
63. Нужно быть хорошей
64. Все плохо
65. Все беды от мужчин (от женщин)
66. Мужчина - кормилец в семье, ему почет и уважение
67. Старших надо слушаться
68. Родители тебя вырастили. Ты им обязана!
69. Свои мысли оставь при себе, они никого не интересуют. Будешь делать то, что кому-то важно, нужно
70. Свое право на самостоятельность еще надо доказать
71. Если ешь чужой кусок хлеба, выполняй все беспрекословно
72. Чего ты о себе возомнил. Ты же ноль без палочки!
73. Тебя ущемляют, ты должна подчиниться и принять!
74. Мы родители, распоряжаемся тобой, своим ребенком, по своему усмотрению
75. Твой голос мы не слышим, уважай нас по праву родительства, так принято!
76. Будь скромной в своих проявлениях (желаниях)
77. Кто не работает, тот не имеет права просить. Только ждать,
78. довольствоваться малым и не посягать на заработок мужа
79. Деньги надо приумножать, а не тратить на женские глупости
80. Жить надо по своим возможностям, близкий человек не должен потакать твоим слабостям
81. Ты ценен настолько, насколько ты можешь мне быть полезен
82. Отдавай больше, для себя проси меньше
83. Жизнь человека малоценна
84. Твоя честь никому не нужна
85. Подчиняйся сильному, сопротивление бесполезно
86. Родитель всегда прав!
87. Знай свое место
88. Твое мнение никого не интересует
89. Надо быть перед людьми всегда хорошим, ответственным
90. Что люди скажут
91. Надо помогать (людям)
92. Ты должна быть бескорыстной
93. Я несу ответственность за других людей
94. Я не состоялась (несостоятельность как матери, жены, бабушки, дочери)
95. Я ничтожество
96. Я несовершенна
97. Я не имею права совершать ошибки
98. У меня нет права выбора
99. Моё мнение никого не интересует
100. Я не получаю никакой благодарности
101. Нужно всё и всех контролировать
102. Люди не меняются
103. Людей надо держать на расстоянии
104. Я хочу жить в своем мире
105. Я хочу помощи, но не могу ее принять (попросить)
106. Меня никто не поддерживает
107. Я недостойна любви, внимания...
108. Я недостаточно хороша
109. Я должна быть хорошей, правильной, полезной…(подставьте своё)

**Задание:**

**Выберите 5-10 ваших негативных убеждений, что максимально проявлены у вас на данный момент, и замените их на позитивные.**