

Когда человек принимает что-то на свой счёт, он интерпретирует определённую ситуацию как такую, которая говорит что-то важное и негативное о нём как о личности. Допустим, начальник нашёл недочёты в продажах, и вы уходите от него с мыслью, что он считает вас плохим сотрудником. Психологи называют такой образ мышления персонализацией.

Однако реальность такова, что начальник на самом деле может очень ценить вас. Просто он указал на ошибки, чтобы вы в следующий раз их не допустили и сделали всё лучше.

Также в подобной ситуации, когда мы принимаем что-то на свой счёт, работает ещё один процесс. Он называется чтением мыслей. Это когда нам кажется, что мы знаем, что думают о нас другие люди.

Один из наиболее простых способов избежать персонализации и чтения мыслей — это бросить вызов своим негативным предположениям о том, что произошло. Подумайте о других возможных интерпретациях того, что произошло. Возможно, вам поможет в этом попытка поставить себя на место других людей. Например, тот факт, что начальник нашёл время на обратную связь для вас, означает, что он заботится о вас и хочет, чтобы вы стали лучше.

Также вместо того, чтобы гордиться своей исключительностью, постарайтесь обратить внимание на собственные усилия, добрые намерения и достижения. Это позволит вам стать менее чувствительным и вы с меньшей вероятностью будете принимать что-либо на свой счёт.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.