



# Елена Прохорова

# Твоя новая самооценка

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63100378](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63100378)*

*ISBN 9785005174734*

## **Аннотация**

«Твоя новая самооценка» – сборник практических техник по работе с самооценкой и уверенностью в себе. В книге собрано более 50 методик для работы с клиентами и в рамках самопомощи.

# Содержание

Введение	5
Техники по работе с самооценкой	8
10 советов от Луизы Хей, как любить себя	8
Психотерапевтическое письмо к себе от Вирджинии Сатир	12
Техника «Инструкция к себе»	15
Техника «Я одобряю всё в себе»	16
Техника «История достижений»	17
Техника «Благодарность дню»	18
Техника «Поддерживающая среда»	19
Техника «Ода себе»	22
Медитация «Совет из будущего» + рисуночная техника	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Твоя новая самооценка**

**Елена Прохорова**

© Елена Прохорова, 2022

ISBN 978-5-0051-7473-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Самооценка – базовое понятие, на котором строится вся жизнь человека, его отношения с другими людьми, восприятие себя, принимаемые решения, самореализация, наполненная и счастливая жизнь.

Если кратко, то самооценка – это осознание человеком самого себя, знание своих достоинств и недостатков, понимание мотивов своего поведения, знание своих умственных и физических способностей, сильных и слабых сторон. Это весь комплекс представлений человека о самом себе.

Стабильность и нестабильность самооценки закладывается ещё в детстве путём сравнения себя с другими, оценивания себя, получения посланий от значимых взрослых.

Самооценка бывает адекватная (стабильная) и неадекватная (нестабильная), и, как следствие, соответствующим образом человек относится к самому себе – адекватно или не вполне адекватно.

Стабильная самооценка подразумевает взрослого, осознанного человека, который знает себя, уважает, имеет устойчивые личные границы, может принимать решения

и поступать независимо от мнения и оценок окружающих, имеет сильную внутреннюю опору на самого себя. Он находится в состоянии Я+ (и так же воспринимает Других+ и Мир+).

Человек с неадекватной, нестабильной самооценкой находится в состоянии Я—. Он постоянно сталкивается с неуспехом, страдает от отношения к себе самого себя и других людей, зависит от чужих мнений и оценок, не может принимать самостоятельные решения, сравнивает себя с другими (обычно не в лучшую сторону: «я хуже»), мир и люди вокруг воспринимаются, как недружелюбные. Он может ощущать себя «в плюсе», но, как правило, временно и только при соблюдении определенных условий.

Сразу скажу, что эта книга не даст теоретических выкладок по теме самооценки и уверенности в себе, их множество в книгах и на просторах Интернета. Цель этого сборника – предоставить достаточное количество практических инструментов по работе с самооценкой, познакомить вас с техниками и методами её стабилизации.

Эти техники можно применять для работы с собой или предлагать клиентам. В конце книги есть список литературы, которую я использовала для создания пособия.

Как и в прошлой своей книге «1001 вопрос коучинга» я намеренно не разделяла техники по категориям, они взяты из различных направлений консультирования и психотерапии. Что-то я почерпнула из книг, что-то взяла из пройденных мной тренингов, а какие-то техники я даю на своих онлайн-курсах.

Выбирайте те инструменты, которые откликаются именно вам, с которыми максимально комфортно работать, которые подходят вашим клиентам. Все методики можно видоизменять, вносить в них вашу индивидуальность, опыт и знания из других сфер.

В конце замечу, что эти техники не должны заменять (и не могут заменить) психотерапию и проработку травм, если клиент (или вы) имеет проблемы на глубинном уровне. Техники являются помощниками, снимают симптомы, помогают справиться «здесь и сейчас», но не являются единственным решением на длинном, но необходимом пути работы с самооценкой.

# Техники по работе с самооценкой

## 10 советов от Луизы Хей, как любить себя

Луиза Хей, известный американский психолог, автор книг по психологии и самопомощи, разработала список советов о том, как любить себя:

### 1. Перестаньте критиковать себя

Не считайте себя плохим. От этого возникают трудности. Ощущая себя «недостаточно хорошим», мы оправдываем своё униженное состояние и сохраняем его. Мы взращиваем боль и болезни.

### 2. Перестаньте запугивать себя

Многие просто терроризируют себя мрачными мыслями, представляя любые ситуации намного хуже, чем они есть на самом деле. Такие люди раздувают маленькие проблемы до непомерной величины. И как же это ужасно: жить в ожидании самого худшего.

### 3. Будьте добрым, мягким и терпеливым с самим собой

Как шутливо писал Орен Арнольд: «Боже, молю тебя, дай мне терпение. И немедленно!». Терпение – могучее средство. Большинство людей страдает от ожидания немедленных результатов. Мы раздражаемся, стоя в очередях или попадая в транспортные пробки. Нетерпение – это нежелание учиться. Мы хотим получить знания, не усвоив урока, не сделав шагов, необходимых для достижения цели.

### 4. Научитесь быть добрыми к своему сознанию

Не казните себя за негативные мысли. Не обвиняйте себя в том плохом, что было в жизни. Извлеките из него уроки. Быть добрым к себе означает отказаться от обвинений, чувства вины, наказаний и боли.

### 5. Научитесь хвалить себя

Критика сжигает душу, похвала возрождает её из пепла. Чтобы вы не делали, поддержите себя похвалой. Повторяйте себе, что вы прекрасны.

### 6. Научитесь обращаться за помощью к друзьям

Просьба о помощи – это проявление силы, а не слабости. Многие из нас привыкли полагаться только на себя и ни за что не попросят о помощи. И всё-таки попробуйте сделать это вместо того, чтобы пытаться справиться со всеми проблемами своими силами и злиться на себя за то, что ничего не получается.

## 7. Любите свои отрицательные черты

Нам всем случалось делать неправильный выбор. Если мы будем упорно наказывать себя за это, то выработаем стереотип. Ещё одно действенное средство – юмор. Он помогает расслабиться и почувствовать облегчение в стрессовой ситуации. Смотрите больше комедийных фильмов. Если человек сможет посмотреть на свою жизнь, как на пьесу с элементами мыльной оперы, драмы и комедии, значит он не безнадёжен, и в дальнейшем у него всё будет хорошо.

## 8. Ухаживайте за своим телом

Следите за тем, чем вы питаете его. Мы стали поклонниками консервированной пищи. Сели на разные диеты. Мы позволили повлиять на свои привычки в еде компаниям, производящим продукты и их рекламным трюкам. Отдавать себе отчёт в том, что мы едим и как чувствуем себя после этого, – значит проявить любовь к себе.

## 9. Работайте с зеркалом

Подойдите утром к зеркалу, улыбнитесь и скажите своему отражению: «Я люблю тебя, ты самая (-ый) удивительная (-ый) и прекрасная (-ый)». Проживите этот день в хорошем настроении и в любви к себе и ближним. И вы увидите, как скоро изменится ваша жизнь. Подберите для себя комплекс упражнений, который вам нравится, выполнять который – в радость.

## 10. Любите себя прямо сейчас, не ждите, когда станете совершенными

Научившись любить себя, вы сможете полюбить и принять других людей. Вы пришли в этот мир не для того, чтобы улаживать других и жить так, как хотят они. Ваша цель – самовыражение и выражение любви на глубинном уровне.

# Психотерапевтическое письмо к себе от Вирджинии Сатир

Основоположница семейного консультирования Вирджиния Сатир создала чудесное психотерапевтическое письмо. Текст можно читать или слушать в записи. Техника направлена на принятие и подчеркивание своей индивидуальности.

Текст письма:

Я – это я. В мире нет никого в точности такого, как Я. Есть люди в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому всё, что исходит от меня, – это подлинное моё, потому что именно Я выбрал (-а) это.

#

Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, включая всё, что оно делает; моё сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, веселые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос – громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (-ой).

#

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Всё это принадлежит мне.

#

И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам!

#

Я знаю, что кое—что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что часто озадачивает меня, и узнавать всё больше и больше разных вещей о самом (-ой) себе.

#

Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

#

Когда Я вглядываюсь в своё прошлое и смотрю на то, что Я видел (-а) и ощущал (-а), что Я говорил (-а) и что делал (-а), как Я думал (-а) и как Я чувствовал (-а). Я вижу, что не вполне устраивает меня. И Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, сохранить то, что кажется очень нужным и открыть что-то новое в себе самом (-ой).

#

Я могу видеть, слышать и чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть близким (-ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг себя.

#

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя! Я – это Я, и Я – это замечательно!

# Техника «Инструкция к себе»

«Инструкция к себе» – это инструкция по использованию себя для других людей. Конечно, тетрадь или блокнот, где вы будете выполнять упражнение, не нужно будет отдавать мужу, маме или начальнику.

Итак, напишите все действия, которые с вами и в вашем присутствии можно и нельзя делать, слова, которые можно и нельзя говорить. Самое первое, что скорее всего приходит на ум, – не бить, не толкать, не кричать. Пишите о том, как с вами необходимо говорить, например, вежливо и уважительно, как обращаться, общаться, всё до мелочей. Представьте себя тем человеком, которым вы хотите быть. Напишите, как с ним можно и нельзя себя вести.

Эти записи первое время полезно перечитывать раз в день, наполняться ресурсами, записывать на подсознание новые правила игры.

## **Техника «Я одобряю всё в себе»**

В течение месяца регулярно говорите себе такие фразы: «Я одобряю себя», «Я люблю и принимаю себя», «Я одобряю всё в себе». Говорите это как можно чаще. Эта фраза должна быть всё время с вами. Скорее всего, будет проявляться сопротивление, но это нормально. Продолжайте выполнять упражнение.

Если вам придёт на ум какая-то негативная мысль, или вы почувствуете себя глупо – отслеживайте эти мысли. Можете проговорить, что одобряете и подобные мысли в себе.

# Техника «История достижений»

Вам необходимо завести тетрадь или блокнот. Хорошо, если эта тетрадь будет выбрана в хорошем настроении и будет вам нравиться. Опишите в ней свой жизненный опыт и все победы, достижения, все моменты гордости, силы, радости и уверенности, которые были в вашей жизни. Начните повествование с самого детства.

Помните, что такие моменты есть у каждого. И у вас была масса побед. Расскажите про них. Не торопитесь, вспомните все позитивные события, поблагодарите себя за них, почувствуйте гордость и силу. Это могут быть и маленькие гордости, детские, когда вы научились, например, завязывать шнурки, выговаривать букву «Р», первый раз сами пошли в магазин; и крупные – покупка машины, окончание ВУЗа, новая должность или открытие своего дела.

Важно понимать, что это задание не на полчаса. Писать историю своих побед можно несколько дней. В процессе у вас будут всплывать всё новые и новые воспоминания, поводы для гордости. Дописывайте их, не обращая внимание на хронологию. Насладитесь этим заданием, возьмите ресурс из прошлого для себя настоящего, для дальнейшей работы и дальнейших достижений.

# Техника «Благодарность дню»

Эта техника очень простая, но, если делать её регулярно, она отлично меняет фокус внимания с негатива на позитивные моменты, помогает осознать, что хорошего есть в вас и вашей жизни уже сейчас, снимает стресс. Здорово, если данная техника станет полезной привычкой.

Итак, каждый вечер записывайте, за что вы благодарны этому дню. Впоследствии, когда привычка выработается, можно делать это мысленно перед сном. Благодарите за свои достижения (большие и маленькие), сделанные дела, за то, где вы поступили по—своему и отстояли границы, за позитивные эмоции, здоровье, погоду, близких людей рядом, вкусную еду, за всё, что было ценного в течение дня. Учитесь менять мышление и видеть хорошее, смещать акцент на позитивные изменения, собственные достижения.

Эта техника в долгосрочной перспективе очень положительно влияет на отношение к себе, даёт возможность не обесценивать себя и свои заслуги, а чётко видеть их, делать акцент на своей значимости и силе, на хороших событиях. Кроме того, так мы показываем подсознанию, что у нас уже есть много прекрасного и ценного в жизни, мы уже являемся уникальными.

# Техника «Поддерживающая среда»

На пути к своей цели и жизненным изменениям очень важно иметь необходимые ресурсы и поддержку. И не только внутреннюю, но и внешнюю. Для того, чтобы всегда иметь возможность обратиться за помощью, найти силы и мотивацию, устоять перед внутренним саботажем, можно заранее «подстелить соломку» – сформировать поддерживающую среду.

Для этой техники нужен лист бумаги. Нарисуйте в центре круг, это будет сердцевина будущего цветка – ромашки. Вокруг – лепестки. Все просто, как в детстве. Лепестков может быть любое количество. Но лучше сперва продумать список ресурсов, а потом уже браться за рисование. Для начала достаточно сердцевины.

Центр ромашки – это вы. Уже уверенная, сильная личность, которая нашла себя и создала адекватную самооценку, выстроила границы. Та, которая любит и принимает себя. Можно написать «Я уверенный (-ая)», «Моя самооценка» и др. – придумайте то, что откликается.

Каждый лепесток – это подкрепляющий ресурс. Какая поддержка нужна вам для реализации задуманного? Кто

и что может помочь? Вписывайте по одному ресурсу в каждый лепесток. Например, семья, любимый человек, друзья, тренинги, книги, психолог, коуч, полезные привычки, забота о внешнем виде, курсы ораторского мастерства, чтение историй успеха и др. Это индивидуальное задание, ведь для каждого могут быть эффективны разные ресурсы и методы.

Обязательно напишите около каждого ресурса (в лепестке или рядом), какая конкретно поддержка может быть тут получена? Информационная, эмоциональная, например, «обнимашки», новые знания, какая-то физическая или материальная помощь и т. п.

Когда сформируете поддерживающую среду, задайте себе вопросы к каждому лепестку:

Как я могу получить поддержку от этого ресурса?

Когда я могу это сделать?

Что для этого нужно?

Здесь могут быть разные конкретные шаги и действия – позвонить и спросить, написать письмо, отправить запрос.

И самая важная часть практики – в день выполнения задания обязательно попросите и возьмите поддержку хотя бы из одного ресурса!

Эта техника многогранна, выполнять её можно не только в теме уверенности, но и формировать поддерживающую среду на любую свою цель – финансовую, карьерную и другие.

## Техника «Ода себе»

Эта техника похожа на историю достижений. Но, думаю, подобных упражнений вы найдёте множество, если углубитесь в тему. Итак, напишите оду, посвятив её себе. Подумайте о своих достоинствах, запишите их как можно больше. Попробуйте ответить на вопросы: в чём ваша уникальность, чем вы отличаетесь от других людей, в чём вы неповторимы? В чём вы достигли успеха? Что делаете искренне, с душой и любовью? Постарайтесь сформулировать в словах вашу красоту и индивидуальность. Работайте над текстом оды до тех пор, пока он не понравится вам. Первое время, хотя бы несколько недель, перечитывайте свою оду ежедневно.

# **Медитация «Совет из будущего» + рисуночная техника**

Техника выполняется письменно. Прочитайте и проговорите свою цель, запишите её. Если речь идёт о самооценке и повышении уверенности, следовательно, в этом направлении и берите цель. Расслабьтесь, найдите комфортное положение, освещение, налейте чай или кофе и посвятите себе время для небольшой медитации.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьте тело, начиная от кончиков пальцев ног и заканчивая макушкой. Представьте, что вы уже стали собой – тем человеком, каким хотите быть. Увидьте внутренним взором себя, достигшего (-ую) результата.

Что вы видите вокруг? Где находитесь? Что и кто окружает вас, осмотритесь по сторонам? Во что вы одеты? Как выглядите? Чем заняты? Что вы слышите, какие звуки присутствуют? Какие запахи? Какие чувства?

Представьте эту картину максимально детально, смакуйте её, наслаждайтесь и любуйтесь. Погрузитесь в это состояние. Побудьте в этом ощущении, в этих звуках, запахах, видах. Уделите этому занятию столько времени, сколько необходи-

мо.

А теперь обернитесь и посмотрите из своего будущего состояния на себя в настоящем моменте, где ваша версия ещё только в самом начале пути, полная решимости и сомнений. В то время как будущая версия уже прошла этот путь. Дайте себе совет и поддержку из будущего. Что вы уже знаете там, чего ещё не знаете здесь? Запишите все мысли, пришедшие в голову, и совет, который услышите. В конце поблагодарите будущую версию себя, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и вернитесь в настоящее.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.