

A woman wearing a straw hat with a red band is seen from behind, looking at a field of sunflowers. Her hand is raised, and several clear bubbles are floating around it. The background is a lush green forest.

Кристина Яхина

# Лучший Я

Профессия быть счастливым

Кристина Яхина

**Лучший Я. Профессия  
быть счастливым**

«Издательские решения»

**Яхина К.**

Лучший Я. Профессия быть счастливым / К. Яхина —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-629442-4

Уверенность — незаменимое качество личности, которое словно маяк, освещает жизненный путь. Эта книга по прокачке уверенности в себе, повышению своей самооценки, любви к себе, борьбе со стрессом и негативом. Обрети заново цели и смысл жизни! Полюби мир и себя! Найди призвание, деньги и самого себя! Будь позитивным и уверенным в себе в любой ситуации! Авторская методика. Вдохновляющая книга. Личностный рост и позитивный настрой. Практическая психология и тренинг. Исполнение желаний.

ISBN 978-5-00-629442-4

© Яхина К.  
© Издательские решения

## Содержание

Лучший Я	6
Шаги к стабильной самооценке	7
Самооценка: Ключ к пониманию себя	7
Методы повышения самооценки: Путь к уверенности	8
Признаки низкой самооценки: сигналы тревоги	10
Как контролировать эмоции	14
Зачем нужно контролировать свои эмоции	14
Какие эмоции нуждаются в контроле	14
Как контролировать эмоции: главные правила	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Лучший Я Профессия быть счастливым**

**Кристина Яхина**

© Кристина Яхина, 2024

ISBN 978-5-0062-9442-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Лучший Я

### Профессия быть счастливым

Эта книга по прокачке уверенности в себе, повышению своей самооценки, любви к себе, борьбе со стрессом и негативом. Обрети заново цели и смысл жизни! Полюби мир и себя! Найди призвание, деньги и самого себя! Будь позитивным и уверенным в себе в любой ситуации!

Авторская методика. Вдохновляющая книга. Личностный рост и позитивный настрой. Практическая психология и тренинг. Исполнение желаний.



## **Шаги к стабильной самооценке**

### **Уверенный путь к самооценке и счастью**

Уверенность – незаменимое качество личности, которое словно маяк, освещает жизненный путь, направляя нас к успеху и счастью. Низкая самооценка, с другой стороны, словно пелена, затмевающая наши способности и заставляющая нас вечно сомневаться в себе. В этой книге мы рассмотрим причины неуверенности в себе и эффективные методы ее преодоления, чтобы обрести уверенность, которая откроет перед нами все двери.

### **Самооценка: Ключ к пониманию себя**

Самооценка – это глубокое понимание себя, своих сильных и слабых сторон, это осознание значимости собственной личности и действий в обществе. Этот комплекс чувств и мыслей выполняет целый ряд важных функций:

1. Регуляторная: Помогает принимать решения, основываясь на собственном понимании и ценностях.
2. Развивающая: Поощряет нас к постоянному росту и развитию.
3. Защитная: Обеспечивает стабильность и независимость, защищая нас от влияния извне.
4. Эмоциональная: Дарит удовлетворение своими качествами и характеристиками.
5. Сигнальная: Показывает наше текущее отношение к самим себе.
6. Адаптационная: Помогает приспособливаться к изменяющимся условиям жизни.
7. Прогностическая: Определяет, стоит ли браться за то или иное дело.
8. Корректирующая: Позволяет вносить коррективы в процесс выполнения задачи.
9. Ретроспективная: Оценивает наши действия и поведение после выполнения задачи.
10. Мотивирующая: Подталкивает нас к действиям, чтобы заслужить похвалу.
11. Терминальная: Подводит итог, если самокритика и недовольство мешают продолжению деятельности.

### **Причины неуверенности в себе: Тень на нашем пути**

Неуверенность в себе – это печальное следствие различных факторов, таких как:

1. Негативный внутренний диалог: Неосознанно мы часто ведем негативный диалог с самими собой, подрывая нашу уверенность.
2. Сравнение себя с другими: Оценивая себя на фоне других, мы зачастую концентрируемся на своих недостатках.
3. Страх неудачи: Боязнь потерпеть неудачу или совершить ошибку может парализовать нас и помешать нам действовать.
4. Перфекционизм: Непрерывное стремление к совершенству может привести к чувству неполноценности.
5. Травмирующий жизненный опыт: Травматические события или плохое обращение в прошлом могут подорвать нашу самооценку.



## **Методы повышения самооценки: Путь к уверенности**

Преодоление неуверенности в себе требует осознанных и последовательных усилий. Вот проверенные методы, которые помогут вам укрепить вашу самооценку и обрести уверенность:

1. Определите свои сильные стороны: Составьте список своих положительных качеств, навыков и достижений. Перечитывайте этот список регулярно, чтобы напоминать себе о своем потенциале.
2. Принимайте свои недостатки: Каждый имеет недостатки, и пытаться их скрыть или отрицать только подрывает вашу самооценку. Примите свои слабости и работайте над ними.
3. Ставьте реалистичные цели: Не пытайтесь взять на себя слишком много. Установите достижимые цели, чтобы испытать чувство успеха и повысить свою уверенность.
4. Выходите из зоны комфорта: Бросьте вызов своим страхам и попробуйте то, что всегда боялись сделать. Преодоление этих препятствий укрепит вашу самооценку.
5. Практикуйте самоподдержку: Будьте своим самым большим поклонником. Подбадривайте себя, говорите себе комплименты и поддерживайте в трудные моменты.
6. Окружите себя позитивными людьми: Проводите время с теми, кто верит в вас, поддерживает и вдохновляет. Их позитивная энергия передастся и вам.
7. Обращайтесь за помощью: Не стесняйтесь обращаться к друзьям, семье или специалистам за поддержкой. Они могут предоставить объективный взгляд на ситуацию и помочь вам преодолеть неуверенность.
8. Практикуйте благодарность: Сосредоточьтесь на том, что у вас есть, а не на том, чего у вас нет. Благодарность за то, что есть в вашей жизни, повышает настроение и самооценку.

Помните, повышение самооценки – это постепенный процесс, требующий постоянной работы и преданности. Практикуя эти методы, вы постепенно обретете уверенность, которая

позволит вам добиваться успеха во всех сферах жизни. Уверенность – это не конечная точка, а постоянное путешествие самопознания, самосовершенствования и счастья.



### **Самооценка: ключ к здоровому восприятию себя и миру**

Самооценка играет основополагающую роль в нашей жизни, определяя наше восприятие себя, отношения с другими и общий жизненный путь. Это сложная и многогранная конструкция, которая формируется на протяжении всей жизни.

#### **Отличия адекватной самооценки от самоуверенности и заниженной самооценки**

Адекватная самооценка характеризуется точным и реалистичным взглядом на себя, с объективным признанием своих сильных и слабых сторон. Она позволяет устанавливать достижимые цели, анализировать ошибки и учиться на них без излишнего самобичевания.

В отличие от адекватной самооценки, самоуверенность проявляется в преувеличенном чувстве собственной важности и способности. Такие люди часто пренебрегают мнениями других и склонны отвергать критику.

Низкая самооценка, напротив, характеризуется негативным восприятием себя, чрезмерной самокритикой и отсутствием веры в собственные силы. Это может привести к трудностям в общении, избеганию социальных ситуаций и даже депрессивным расстройствам.

#### **Здоровое восприятие себя: баланс между саморефлексией и самопринятием**

Здоровое восприятие себя заключается в принятии себя со всеми своими достоинствами и недостатками. Это не означает отсутствие самокритики, но конструктивный подход к ней и понимание, что ошибки – неотъемлемая часть обучения и роста.

Уверенный в себе человек концентрируется на своих достижениях и проводит самоанализ без лишних самообвинений. Он понимает, что любовь к себе является основой для построения гармоничных отношений с другими.



## **Признаки низкой самооценки: сигналы тревоги**

Рассмотрим ряд распространенных признаков низкой самооценки:

- \* Постоянное беспокойство и страх совершить ошибку: это может приводить к прокрастинации и избеганию вызовов.
- \* Излишняя самокритика и сравнение себя с другими: низкая самооценка порождает гиперфокус на негативных аспектах себя, часто в сравнении с *perceived superiority of others*.
- \* Безотказность: желание угодить всем может быть скрытой формой поиска одобрения и избегания конфронтации из-за страха не понравиться.
- \* Зависть: людям с низкой самооценкой трудно признать успехи других и наслаждаться их достижениями.
- \* Болезненное восприятие оценки окружающих: чрезмерная озабоченность мнением других и неуверенность в своей способности удовлетворить их ожидания.
- \* Пессимизм и негативный взгляд на жизнь: низкая самооценка может привести к искажению восприятия реальности и преобладанию отрицательных мыслей.
- \* Ревность: неуверенность в себе может проявляться в ревности, что отражает страхи быть отвергнутым и замененным.
- \* Жалость к себе и позиционирование себя как жертвы: люди с низкой самооценкой могут воспринимать себя как недостойных любви и поглажек, оправдывая свои неудачи внешними факторами.

\* Проблемы в общении и страх социального взаимодействия: неуверенность в себе затрудняет взаимодействие с другими, так как люди с низкой самооценкой боятся быть отвергнутыми или высмеянными.



### **Формирование и поддержание здоровой самооценки**

Развитие и поддержание здоровой самооценки – непрерывный процесс, который требует саморефлексии, самопринятия и позитивных социальных взаимодействий. Вот несколько стратегий для укрепления самооценки:

\* **Практикуйте самосострадание:** заменяйте самокритику сострадательным отношением к себе. Это поможет развить более позитивный взгляд на себя, освобождая вас от чрезмерно высоких ожиданий.

\* **Примите свои недостатки:** осознайте, что идеальных людей не бывает. Каждый обладает своими уникальными сильными и слабыми сторонами. Принятие своих недостатков – путь к психическому благополучию.

\* **Ставьте реалистичные цели:** избегайте устанавливать недостижимые цели, которые могут подорвать вашу уверенность. Начните с малого и постепенно повышайте уровень сложности по мере достижения успехов.

\* **Цените свои достижения:** не обесценивайте свои успехи. Признавайте и празднуйте свои достижения, независимо от их масштаба.

\* **Окружайте себя позитивными людьми:** ищите людей, которые поддерживают вас, верят в вас и помогают вам чувствовать себя лучше с собой.

\* **Обратитесь за помощью к специалисту:** если вы испытываете стойкие проблемы с самооценкой, рассмотрите возможность обращения к психологу или терапевту. Они могут предоставить профессиональную поддержку и руководство.

Помните, что формирование здоровой самооценки – это путешествие, а не пункт назначения. Принимайте свои взлеты и падения, учитесь на своих ошибках и всегда стремитесь к личностному росту. Здоровое восприятие себя – ключ к счастью, успеху и удовлетворению жизнью.

### **Отрицательный опыт**

В жизни каждого из нас случаются моменты, когда мы сталкиваемся с неудачами. Это могут быть разрушенные отношения, предательство со стороны близких людей или провалы на работе. Важно помнить, что нужно адекватно оценивать сложившуюся ситуацию, не увлекаться самокритикой. Часто люди начинают заикливаться на негативном опыте и перестают делать собственные решения.

Неудачи в детстве могут нанести серьезные психологические травмы ребенку, которые отразятся на его самооценке в будущем.

### **Влияние окружающих**

Общество играет значительную роль в формировании самооценки индивида. Если не ценятся инициатива и самостоятельность, уверенность в себе не будет развита полностью.

Чрезмерная критика со стороны окружающих также может сильно повлиять на человека. Человек с неустойчивым характером может легко падать духом и терять желание что-то предпринимать. Иногда такие люди начинают самокритику публично, чтобы вызвать внимание к себе. Важно не поддерживать их мнение, а ободрить.

Общение с манипуляторами также может снизить самооценку. Они стремятся поработить личность путем внушения чувства собственной беспомощности.

### **Внешность**

Недовольство своим внешним видом или наличие физических недостатков могут стать причиной насмешек со стороны окружающих. Если, например, женщина стыдится своего веса, критика в ее адрес может привести к депрессии. Но важно помнить, что любовь к себе – основа самоуважения.

Не важно, что послужило причиной падения самооценки, всегда есть способы вернуть уверенность в себе. Мы можем обсудить самые эффективные из них.

Важные способы улучшения самооценки\nКлючевым шагом на пути к личному росту является осознание наличия проблемы. Часто люди скрывают ее за другими чувствами и избегают ее решения. Однако, как только осознание придет, можно начинать использовать различные методы для улучшения уверенности в себе:

1. Начните вести журнал достижений. Это простой способ отмечать ежедневные победы, будь то крупные или крошечные. Это поможет формировать позитивное мышление и сосредотачивать внимание на собственных успехах.

2. Измените свое окружение. Обращайте внимание на то, с кем вы общаетесь. Отказывайтесь от негативных людей и находите компанию позитивных и успешных личностей.

3. Занимайтесь спортом. Физические упражнения помогают отвлечься, очистить ум от негатива и выработать гормон счастья.

4. Перестаньте самокритику и самобичевание. Чаще хвалите себя и сосредоточьтесь на положительных сторонах.

5. Избегайте сравнений. Каждый уникален и имеет свои качества. Сравнивайте себя только с собой и фиксируйте свой прогресс.

6. Применяйте аффирмации. Положительные утверждения способствуют правильному настрою и уверенности.

7. Выходите из зоны комфорта. Стремитесь к новым вызовам и ситуациям, что поможет преодолеть неуверенность.

8. Посещайте тренинги. Обучающие мероприятия помогут повысить самооценку и уверенность.

9. Простите самого себя. Не держите обиды на себя и прощайте собственные ошибки.

10. Практикуйте медитацию. Расслабьтесь и освободите ум от беспокойств.

Уверенность в себе формируется через работу над собой. Любите себя, верьте в свои силы и не забывайте радоваться мелочам.



## **Как контролировать эмоции**

Как достичь эмоционального равновесия: полезные правила и упражнения. Обретите спокойствие, стабильность и свободу от стресса, тревожности и негатива.

### **Зачем нужно контролировать свои эмоции**

Прежде чем мы ответим на вопрос о том, как научиться контролировать эмоции и избежать нервных срывов, давайте разберемся, зачем вообще это необходимо. Дело в том, что если мы не можем управлять своими чувствами, они начинают управлять нами. В результате наше поведение может стать деструктивным, несовместимым с нашими убеждениями.

Мы становимся склонными к необдуманному и неосторожному решению, а такие вещи, как правильность и внимание к окружающим, перестают быть важными для нас. В итоге мы можем совершить множество поступков, о которых потом будем сожалеть.

Кроме того, нечестные люди часто используют эмоциональность других в своих интересах: обманывают, заставляют что-то делать, провоцируют или демонстрируют неблагоприятные воздействия на наше самолюбие, чувство вины или жалости, включая жалость к ним самим.

Эмоции являются той частью человеческого бытия, которая может внезапно появиться и, как волшебная палочка, разрушить всю нашу жизнь, планы и надежды.

Если эмоции постоянно меняются (когда мы подвержены одному эмоциональному состоянию, а затем другому), это затрудняет наше общение с окружающими. Чувства, которые охватывают наше сознание, могут легко выбить нас из колеи, и в итоге мы чувствуем, что наша жизнь лишена баланса и стабильности.

Постоянное отвлечение на эмоции притупляет наше восприятие мира и возможность понимать себя глубже – свои потребности, ценности и желания. Чрезмерно эмоциональная жизнь – это времябомба, таймер которой может взорваться в любой момент.

Неумение контролировать эмоции делает человека слабым и зависимым от обстоятельств, парализует его волю. Но в жизни важно быть уверенным в себе и способным контролировать себя. Только тогда мы сможем стать полноценными хозяевами своей жизни и достичь невероятных результатов.

### **Какие эмоции нуждаются в контроле**

Все мы знаем, что эмоции могут быть положительными и отрицательными. И, казалось бы, если бы мы могли оставить только положительные и избавиться от отрицательных, наша жизнь стала бы намного лучше. Но это обман, потому что даже положительные эмоции могут привести к проблемам – например, если мы уйдем в ловушку удовольствия.

Необходимо контролировать эмоции, которые приносят страдания и боль нам и нашим близким. Это эмоции, которые заставляют нас делать то, что мы не хотим, то, что плохо для нас.

Проще говоря, мы должны управлять состояниями и чувствами, которые лишают нас свободы выбора.

Например, если мы очень общительны, энергичны и веселы, то мы можем столкнуться с проблемами на работе. Поэтому мы должны контролировать наше поведение в таких ситуациях, чтобы избежать серьезных проблем.

Однако главный контроль должен осуществляться над отрицательными эмоциями. Условно их можно разделить на три уровня:

– Эго, это скрытая составляющая человеческой личности. Ее проявления не всегда и не сразу узнают не только окружающие, но и сами люди. Эмоции, которые проистекают от эго, включают радость от превосходства над другими, желание получить всеобщее признание, привилегии, похвалу и больше внимания к себе. Сюда также можно отнести постоянную жажду большего: денег, богатства и так далее, зависть, гордыню, самолюбие, тщеславие, обиду, злорадность, хвастовство и так далее. Эго является опорой и мощным источником множества эмоциональных состояний.

– Слабости, идентифицируются как еще один источник эмоций, требующих контроля. Сюда можно отнести отсутствие самоконтроля и слабую силу воли, слабохарактерность и лень, тоску, уныние и грусть, болезненную пассивность и постоянную стеснительность, несамостоятельность, подавленность, бездумность в решениях и поступках, трусость, тревожность, страх, зависимость от других людей. Любые ситуации, когда мы не хотим брать себя в руки, справляться с трудностями, смиряемся, жалуемся и так далее, свидетельствуют о нашей слабости.

– Жажда ощущений. Жизнь без эмоций и переживаний станет скучной и однообразной, но их, как и всего остального, должно быть в меру. Что можно отнести к жажде переживаний? Это похоть и влечение к противоположному полу, игромания, жажда острых ощущений и повышенная потребность в адреналине, вредные привычки, наркомания, обжорство и так далее. Для многих людей состояния и эмоции именно этого уровня являются самыми болезненными – они не могут с ними справиться, и даже если хотят перестать стремиться к этим удовольствиям, не могут сделать этого самостоятельно.

– Все эти уровни и порождают большинство эмоций, которые нужно научиться контролировать. Подумайте о том, знакомы ли они вам, бывают ли случаи, когда вы страдаете от них, хотите ли вы с ними справиться. И если ваш ответ положительный, то следующие рекомендации предназначены специально для вас.



## **Как контролировать эмоции: главные правила**

### **Отстранение от происходящего**

– Многие негативные эмоции возникают внутри нас, когда кто-то необоснованно вымещает на нас злость, обиду или плохое настроение. Такие ситуации встречаются в бытовой и семейной жизни, на работе и в бизнесе, в учебе и так далее. Одно из главных правил состоит в том, чтобы «проваливать» эмоциональные проявления других людей, то есть не реагировать на них, не отвечать людям тем же. Когда вас одолевает прилив негатива, старайтесь отстраниться – отвлечься от происходящего, например, заняться другой деятельностью, уйти с места событий или помыслить о чем-то позитивном.

### **Самовнушение**

В порыве негодования или гнева подумайте о том, что любая жизненная ситуация – это опыт, предназначенный сделать вас сильнее. Эмоциональные всплески укрепляют психику и закаляют характер. Относитесь к ним именно так. Менять свое отношение может быть сложно сначала, поэтому старайтесь помнить, что вы делаете это, чтобы стать более устойчивым человеком, от которого трудно сбить с толку. Таким образом вы начнете формировать внутреннюю опору, благодаря которой сможете уверенно идти по жизни, достигать любых целей и контролировать свои эмоции.

### **Важная пауза**

В состоянии эмоционального возбуждения недостаточно просто сказать себе: «Хорошо, остановка, контролируем эмоции». Одним из основных аспектов управления эмоциями является способность вовремя остановить развитие конкретной эмоции и сдержать свое психическое состояние. Для этого необходимо «включить» мозг и задуматься о том, что мы хотим сде-

лать или сказать, и только после этого принять решение – делать это или нет. Размышленные и взвешенные решения – вот что действительно ценно. Поэтому не спешите высказывать все, что вы думаете о другом человеке, или негодовать по поводу какого-то разочарования. Остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и возьмите себя в руки.

### **Дыхательные упражнения**

Многие тренинги по самоконтролю и управлению своим психическим состоянием начинаются с упражнений по дыханию, и это не просто так. Дыхание является основой всего. Оно способствует концентрации, расслаблению, успокоению, приходу в себя. Если посмотреть на это с физиологической стороны, дыхание насыщает кровь и мозг кислородом, улучшая когнитивные функции. С моральной точки зрения, дыхание дает нам некоторое время, чтобы все обдумать и взвесить перед дальнейшими действиями. Поэтому даже простые дыхательные упражнения, например, глубокий вдох, помогают нормализовать наше психическое и физическое состояние.

### **Отфильтруйте свое окружение**

Эмоции, особенно негативные, передаются от одного человека к другому с огромной скоростью. Старайтесь избегать общения с «негативщиками» и минимизировать время, проводимое в негативном окружении. Если вы почувствовали, что люди окружающие вас или в общем негативно настроены по отношению к вам, лучше прервать общение хотя бы до следующего раза. Эмоции – это энергия с положительным или отрицательным зарядом. Не стоит позволять чужой негативной энергии впитываться в вас. Напротив, стремитесь общаться с позитивными и радостными людьми, которые излучают добро. Общение с ними приносит огромное удовольствие и заряжает положительными эмоциями. Идеальным вариантом является формирование или нахождение окружения, состоящего только из людей, положительно относящихся к жизни.

### **Духовное развитие**

В повседневной суете не забывайте, что у нас есть внутренний мир, который требует работы и развития. Если вы хотите научиться контролировать негатив и сдерживать эмоции, попробуйте обратить внимание на духовное развитие. Это не означает, что вам нужно становиться религиозным или вступать в секту. Сегодня существует множество интересных учений и практик, которые помогают обрести внутреннюю гармонию, глубже узнать себя и свое предназначение, научиться жить в гармонии с самим собой и миром вокруг. При этом вы можете продолжать вести свою обычную жизнь. Если вас заинтересовало это направление, вы можете пройти наш курс «Духовное развитие: там, где наука бессильна», в котором вы найдете множество полезной информации на данную тему.

### **Найдите увлечение**

Чтобы научиться контролировать эмоции и не быть нервным, найдите занятие, которое вам действительно нравится и будет служить отдушиной. Подумайте о том, чем вы увлекались в детстве или чем хотели бы заниматься в свободное время сейчас. У вас, наверняка, есть несколько занятий, которые приносят вам наслаждение. Найдя для себя хобби, вы сможете на время забыть о заботах и проблемах, морально отдохнуть, набраться сил и поднять настроение. Интересные увлечения способствуют развитию самоконтроля, и если вам будет обидно,

досадно или чувствовать себя не в своей тарелке, вы всегда сможете обратиться к своему хобби, чтобы сублимировать эмоции в конкретное действие.

## **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.