

Дарья Шварц

НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Неуверенность в себе:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Неуверенность в себе: дневник самопомощи / Д. Шварц —
«Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание и осознание неуверенности	6
Неделя 2: Работа с мыслями и убеждениями	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дарья Шварц

Неуверенность в себе: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание и осознание неуверенности

День 1: что такое неуверенность в себе? Изучение её проявлений на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Сегодня мы начинаем Ваш путь к уверенности в себе. Первый и самый важный шаг – это **понимание своего врага в лицо**. Неуверенность в себе – это не просто чувство; это сложная система, которая проявляется на трёх уровнях: на уровне Ваших **мыслей, чувств и действий**. Цель этого дня – стать исследователем своего внутреннего мира и научиться замечать, как неуверенность проявляется именно у Вас.

Мои проявления неуверенности

Эта таблица поможет Вам начать замечать, как неуверенность влияет на Ваши мысли, чувства и действия.

Когнитивный уровень (Мысли)

Эмоциональный уровень (Чувства)

Поведенческий уровень (Действия)

(Пример: «Я не справлюсь с этой задачей.»)

(Пример: Тревога, лёгкий страх.)

(Пример: Я откладываю задачу на потом или прошу, чтобы кто-то другой её выполнил.)

Практические упражнения: Взгляд на свои проявления

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Заметьте момент

В течение дня обратите внимание на ситуацию, когда Вы почувствовали неуверенность. Это может быть что-то маленькое.

Шаг 2: Изучите свои мысли

Какие мысли возникли у Вас в голове? Запишите их в первую колонку таблицы.

Шаг 3: Определите чувства

Какие эмоции Вы испытали? Тревогу, стыд, разочарование? Запишите их во вторую колонку.

Шаг 4: Опишите действия

Что Вы сделали или, наоборот, не сделали из-за этих мыслей и чувств? Запишите в третью колонку.

День 2: Круг неуверенности. Разбор того, как критика, избегание и негативные мысли создают замкнутый круг.

Сегодня мы сфокусируемся на понимании, как неуверенность в себе превращается в **замкнутый круг**. Этот цикл состоит из трёх взаимосвязанных частей: **негативные мысли**, которые приводят к **избеганию**, а затем к **самокритике**, которая, в свою очередь, усиливает

исходные мысли. Цель этого дня – увидеть, как этот круг работает именно для Вас, чтобы в будущем Вы смогли разорвать его.

Мой личный круг неуверенности

Эта таблица поможет Вам проследить, как Ваши мысли, действия и самокритика образуют замкнутый круг.

Негативная мысль

Поведенческая реакция (Избегание)

Самокритика (Подтверждение)

(Пример: «Меня осудят, если я выскажусь на совещании.»)

(Пример: Я молчу и не участвую в дискуссии.)

(Пример: «Я снова промолчал(-а). Я такой(-ая) нерешительный(-ая) и никчёмный(-ая).»)

Практические упражнения: Раскрываем свой круг

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Выберите ситуацию

Подумайте о недавнем случае, когда Вы почувствовали неуверенность и что-то не сделали из-за этого.

Шаг 2: Найдите мысль

Какая мысль была первой? Запишите её в первую колонку.

Шаг 3: Опишите избегание

Что Вы сделали, чтобы избежать дискомфорта? Отложили, отказались, промолчали? Запишите это во вторую колонку.

Шаг 4: Изучите самокритику

Что Вы сказали себе потом? Как Вы себя ругали за это избегание? Запишите это в третью колонку.

День 3: Мои «кнопки неуверенности». Выявление личных триггеров, которые запускают чувство неполноценности и сомнения.

Сегодня мы сфокусируемся на «**кнопках неуверенности**» – личных триггерах, которые запускают у Вас чувство неполноценности и сомнения. Триггер – это не сам по себе плохой поступок, а событие, которое включает в Вашем сознании уже знакомый механизм. Это может быть критика от коллеги, неудачная шутка, которую никто не понял, или даже собственное отражение в зеркале. Цель этого дня – научиться выявлять эти «кнопки», чтобы Вы могли подготовиться к реакции и не позволить им запустить круг неуверенности.

Мои «кнопки неуверенности» и их проявления

Эта таблица поможет Вам разобраться, какие ситуации запускают у Вас чувство неполноценности. Важно просто наблюдать за этими механизмами, чтобы Вы могли выбрать другой путь.

Ситуация-триггер

Как я себя чувствую?

Что я делаю в этот момент?

(Пример: Неудача в работе или учёбе.)

(Пример: Стыд, вина, ощущение ничтожности.)

(Пример: Прокрастинирую, избегаю общения, ругаю себя.)

(Пример: Я услышал(-а) критику в свой адрес.)

(Пример: Сжатие в груди, покраснение лица, желание спрятаться.)

(Пример: Соглашаюсь с критикой, не защищаю себя, ухожу.)

Практические упражнения: Взгляд на свои реакции

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Подготовьтесь

В течение дня, когда Вы почувствуете приступ неуверенности, остановитесь на мгновение.

Шаг 2: Запишите

Запишите в первую колонку, какая ситуация привела к этому состоянию.

Шаг 3: Наблюдайте

Зафиксируйте, какие эмоции и физические ощущения Вы испытали. Что Вы сделали или хотели сделать? Запишите это в соответствующие колонки.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня перечитайте свои записи. Отметьте, что Вы узнали о себе и своих реакциях.

День 4: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения и другие методы для снижения эмоционального напряжения.

Сегодня мы сфокусируемся на **техниках релаксации**. Неуверенность – это не только мысли, но и физический опыт. Она проявляется в напряжении мышц, учащённом сердцебиении и ощущении, будто Вы не можете дышать полной грудью. Наша задача сегодня – научиться снижать это физическое напряжение, чтобы разорвать связь между негативными мыслями и телесным дискомфортом. Цель этого дня – дать Вам простые и эффективные инструменты, которые можно использовать в любой момент, когда Вы чувствуете, что эмоции берут верх.

Мой арсенал релаксации

Эта таблица поможет Вам составить собственный список техник, которые работают именно для Вас. Подумайте о том, что помогает Вам почувствовать спокойствие и расслабление. Не бойтесь экспериментировать и записывать даже самые простые вещи.

Техника релаксации

Как это помогает мне?

Когда я могу это применить?

(Пример: Глубокое диафрагмальное дыхание.)

(Пример: Снижает пульс, помогает сконцентрироваться на теле.)

(Пример: Перед важным разговором, когда я чувствую напряжение.)

(Пример: Прогрессивная мышечная релаксация.)

(Пример: Позволяет осознать, где именно в теле зажим.)

(Пример: Вечером, чтобы снять накопленный за день стресс.)

Практические упражнения: Внедрение новых привычек

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Изучите свои привычки

Подумайте, что Вы делаете в моменты, когда чувствуете сильный стресс. Запишите все, что приходит в голову.

Шаг 2: Заполните таблицу

В каждую ячейку напротив фактора запишите, что Вы обычно делаете. Затем, придумайте короткие, но эффективные способы улучшить свой сон.

Шаг 3: Наблюдайте

В течение дня, когда Вы почувствуете, что устали, используйте свой план. Не ждите, пока боль станет невыносимой.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня отметьте, как Вы себя чувствовали, когда сознательно отдыхали. Было ли это так сложно, как Вам казалось?

.

День 5: Мои «жертвы». Осознаём, чем приходится жертвовать ради других и как это влияет на вас.

Сегодня мы сфокусируемся на одном из самых болезненных проявлений неуверенности – **жертвах, которые Вы приносите ради других**. Неуверенные в себе люди часто жертвуют своими желаниями, временем и энергией, чтобы угодить окружающим, заслужить их одобрение или избежать конфликта. Цель этого дня – осознать, чем именно Вы платите за чужое одобрение, и как это влияет на Ваше чувство собственного достоинства.

Мои невидимые жертвы

Эта таблица поможет Вам увидеть ситуации, в которых Вы ставите чужие потребности выше своих.

Ситуация

Что я хотел(-а) на самом деле?

Что я сделал(-а)?

(Пример: Коллега попросил(-а) помочь с задачей в мой обеденный перерыв.)

(Пример: Я хотел(-а) спокойно пообедать и отдохнуть.)

(Пример: Я согласился(-ась), потому что боялся(-ась) сказать «нет».)

Практические упражнения: Замечаем себя

Шаг
Инструкция

Шаг 1: Остановитесь

В течение дня, когда Вы почувствуете лёгкое раздражение или внутренний дискомфорт после общения с кем-то, остановитесь на мгновение.

Шаг 2: Анализируйте

Спросите себя: «Что я сейчас чувствую? Неужели я пошёл(-ла) на компромисс со своими желаниями?»

Шаг 3: Запишите

Честно заполните таблицу. Запишите, что Вы хотели сделать, и что в итоге сделали.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня перечитайте свои записи. Что Вы узнали о своих невидимых жертвах?

День 6: Дневник чувств и реакций. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать и осознавать свои переживания.

Сегодня мы начинаем одну из самых важных практик в этой тетради – **ведение дневника чувств и реакций**. Неуверенность часто кажется нам огромным, неконтролируемым хаосом. Этот дневник поможет Вам превратить этот хаос в чёткий, понятный и управляемый механизм. Вы научитесь отслеживать и осознавать свои переживания, отделяя ситуацию от Вашей реакции на неё. Это первый шаг к тому, чтобы разорвать порочный круг.

Мой дневник чувств и реакций

Эта таблица поможет Вам превратить свои наблюдения в структурированный анализ. Заполняйте её, чтобы увидеть, как Ваши мысли, эмоции и действия связаны между собой.

Ситуация
Мысли
Эмоции и ощущения в теле
Моя реакция (Что я сделал(-а))

(Пример: Получил(-а) обратную связь от руководителя, что нужно что-то исправить.)

(Пример: «Он(-а) думает, что я некомпетентен(-на).»)

(Пример: Тревога, стыд. Ощущение сжатия в животе.)

(Пример: Я сразу начал(-а) оправдываться и избегать его/её взглядов.)

Практические упражнения: Взгляд на свои реакции

Шаг
Инструкция

Шаг 1: Подготовьте место

Заведите небольшой блокнот или откройте файл на телефоне, который будет Вашим дневником.

Шаг 2: Заметьте момент

В течение дня, когда Вы почувствуете неуверенность, остановитесь на мгновение и запишите ситуацию.

Шаг 3: Разберитесь

Вспомните, какие мысли и чувства возникли, и что Вы сделали.

Шаг 4: Запишите

Заполните все четыре колонки таблицы. Ваша цель – быть максимально честным(-ой).

День 7: Подведение итогов. Анализируем записи за неделю, отмечаем первые наблюдения.

Сегодня мы завершаем первую неделю. Вы проделали огромную работу, начав замечать и записывать свои мысли, чувства и действия. Этот день посвящён **анализу** Ваших наблюдений. Цель — найти повторяющиеся паттерны. Это как собрать все кусочки пазла, чтобы увидеть общую картину Вашей неуверенности.

Мои открытия за неделю

Эта таблица поможет Вам обобщить все записи, сделанные в течение недели. Перечитайте свой дневник и найдите ответы на эти вопросы.

Повторяющиеся мысли

Повторяющиеся чувства

Главные триггеры

(Пример: «Я недостаточно хорош(-а)», «Я не справлюсь».)

(Пример: Тревога, стыд, разочарование.)

(Пример: Критика со стороны, необходимость выступить публично.)

Практические упражнения: Анализируем наблюдения

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Соберите записи

Возьмите свой дневник и перечитайте все записи за последние шесть дней.

Шаг 2: Ищите паттерны

Обратите внимание на мысли, чувства и ситуации, которые повторяются чаще всего.

Шаг 3: Заполните таблицу

Запишите свои основные наблюдения в соответствующие колонки.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня отметьте, что Вы почувствовали, увидев эти закономерности.

Неделя 2: Работа с мыслями и убеждениями

День 8: Когнитивные искажения. Разбираем типичные ошибки мышления, связанные с неуверенностью в себе (например, «чтение мыслей», обесценивание).

Сегодня мы переходим от наблюдения к анализу. Вы научитесь распознавать **когнитивные искажения**

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.