

Дарья Шварц

# НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

дневник самопомощи

# **Дарья Шварц**

# **Неуверенность в себе:**

# **дневник самопомощи**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73417053](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73417053)*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

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.

# Содержание

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Дисклеймер                                       | 4  |
| Неделя 1: Понимание и осознание<br>неуверенности | 6  |
| Неделя 2: Работа с мыслями и убеждениями         | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 21 |

# **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, что-

бы 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, ухо-

жу.)

## **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 на-

пряжение.)

(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 осознать 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 осознать 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.