ТАТЬЯНА ОРЕШИНА

# СМЕЛОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ

20 способов, как повысить самооценку и стать уверенней



Шаг за шагом к себе и своей внутренней силе

ДНЕВНИК ДЛЯ РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ

BOMBORA

**Татьяна Геннадьевна Орешина**

# Смелость быть собой. 20 способов, как повысить самооценку и стать уверенней. Дневник для работы с эмоциями

Серия «Шаг за шагом к внутреннему спокойствию. Авторские воркбуки от профессиональных психологов и психотерапевтов»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73925102*
*Смелость быть собой. 20 способов, как повысить самооценку и стать уверенней. Дневник для работы с эмоциями:*
*ISBN 978-5-04-245940-5*

## Аннотация

Знакомо ли вам это: внутренний критик шепчет «ты не справишься», страх ошибки парализует, а ощущение несоответствия ожиданиям мешает жить? Вы пытаетесь «взять себя в руки», но это не помогает. Уверенность – не маска и не

грубая сила. Это навык, который можно развить. И он появляется не в борьбе с эмоциями, а в умении с ними дружить.

Какую пользу вы получите?

– Вы перестанете бояться своих чувств. Страх, грусть, злость – вы научитесь их распознавать, понимать их «язык» и реагировать экологично, а не подавлять или взрываться.

– Вы отключите внутреннего критика через практики активного сочувствия к себе (которые, как отмечает автор, помогают даже при отказе от вредных привычек).

– Вы обретёте внутреннюю опору. Принимать решения станет проще, потому что вы наладите контакт с собой и своими истинными желаниями, а не с чужими оценками.

– Вы начнёте действовать, несмотря на страх. Уверенность – это не отсутствие страха, а умение идти рядом с ним.

– Вы сэкономите время и силы. Вместо хаотичного чтения статей и чувства вины за «недоработку» вы получите чёткий и проверенный маршрут.

Почему именно этот дневник работает?

– Он написан профессионалом: автор – практикующий психолог с более чем 10-летним опытом; все методики апробированы и адаптированы для самостоятельной работы.

– Структура – как дорожная карта: вам не нужно ломать голову, с чего начать. Каждый раздел и упражнение логично вытекают из предыдущего, ведя от самопознания к действию.

– Формат личного дневника: это пространство для ваших мыслей и открытий. Вы не просто читаете – вы пропускаете знания через себя и создаёте свою историю преображения.

– Безопасно и этично: методы основаны на принципах научной психологии, уважении к личности и принятии (милосердие к себе – ключевой принцип).

Для кого этот дневник?

– Для взрослых детей гиперответственных родителей, которые не слышат своих желаний.

– Для перфекционистов, уставших от вечного «недостаточно хорошо».

– Для тех, кто боится конфликтов и не умеет отстаивать границы.

– Для всех, кто хочет перестать зависеть от мнения окружающих и начать жить своей жизнью.

Уверенность – не дар, а результат практики. Этот дневник – ваш тренажёр и ваш самый поддерживающий тренер. Начните вести Дневник сегодня. Сделайте первый шаг к себе – к тому, кто уже внутри вас сильный, цельный и достойный любви.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Приветствую вас, дорогие друзья! 6
Некоторые заблуждения об уверенности 10
Почему важно работать над самооценкой и уверенностью в себе? 13
Связь уверенности в себе с эмоциями 16
Про «эпидемию счастья» 18
О проживании и непроживании эмоций 20
Когнитивные искажения и их влияние на самооценку 27
Конец ознакомительного фрагмента. 29

# Татьяна Орешина Смелость быть собой. 20 способов, как повысить самооценку и стать уверенней. Дневник для работы с эмоциями

## Приветствую вас, дорогие друзья!

Если вы хотите стать уверенным в себе человеком, несмотря на свои заслуги и достижения, то воркбук, который вы сейчас читаете, точно для вас.

Я Татьяна Орешина, практикующий психолог. Много лет я помогаю людям становиться уверенными в себе. В ходе трудовой деятельности мне удалось выработать определенный алгоритм, которым я с удовольствием делюсь с вами.

Хочу сразу попросить вас, чтобы вы не торопились выполнить все задания за один день. Этот воркбук требует времени. Постарайтесь подойти к процессу осознанно. Спешка здесь ни к чему. Я понимаю, что вам хочется как можно

быстрее решить все свои внутренние сложности и набраться уже уверенности. Помните о том, что все, что касается изменений в психике, не решается в одночасье. Ваш мозг долго пребывал в привычном состоянии. И чтобы перестроить свои паттерны поведения на новые, вам придется набраться терпения. В день желательно выполнять одно, максимум два упражнения. Можно даже делать между заданиями перерывы в два-три дня.

Заведите себе новый дневник или поле заметок в телефоне, где вы будете выполнять упражнения, записывать свои ответы на вопросы и размышления. Отмечайте номера или делайте скриншоты тех страниц, которые хотелось бы перечитать позже или запомнить.

Тема самооценки и уверенности в себе была и будет актуальна всегда.

Только будучи уверенным(ой), можно смело осуществлять свои желания и цели. Выражать свое мнение, иметь собственные предпочтения без оглядки на других. Действовать и жить полноценно. Не бояться заводить новые знакомства. Выстраивать отношения с людьми, которые нравятся. Менять работу на более нужную и высокооплачиваемую. Совершать смелые поступки и не жалеть о последствиях.

Быть уверенным(ой) – значит быть таким(ой), каким(ой) тебя задумала природа. Значит, разрешить себе быть самим(ой) собой. Меняться и развиваться. Делать то, что хочется, а не то, что навязывают окружающие люди.

И это, пожалуй, самое сложное, с чем сталкивается неуверенный в себе человек. Позволить себе жить без страха и мыслей о том, что скажут, подумают или сделают окружающие в ответ на его слова или действия.

Люди, с которыми я работаю, часто спрашивают: «Уверенность в себе и самооценка – это одно и то же?» Возможно, и у кого-то из вас возникнет такой же вопрос, поэтому отвечаю: да, это два связанных понятия. Если я часто себя критикую, обесцениваю свои заслуги и достижения, принижаю перед другими или самим(ой) собой, значит, я себя не ценю. Нет внутренней опоры и самоценности. Значит, моя самооценка занижена или вовсе не выстроена. А если это так, то вряд ли я понимаю, кто я, куда иду, что люблю, как со мной можно, а как нельзя. У меня не сформировалась внутренняя система ценностей. Естественно, при таком раскладе я буду чувствовать себя только неуверенно.

Наверняка вы уже слышали, что уверенность не равна самоуверенности. Это два диаметрально противоположных понятия. Уверенность базируется на принятии себя целиком. На осознавании не только достоинств, но и своих уязвимых частей, слабостей и несовершенств. Самоуверенность же имеет другую основу. Это некое напускное и фальшивое представление себя, которое человек навязывает окружающим. Это демонстрация своих достоинств, достижений, наград. Не всегда, кстати, реалистичных. Это постоянное желание самоутвердиться за счет другого: «Смотрите, какой(ая) я

выдающийся(аяся). Вы непременно должны меня замечать!»

По сути, самоуверенность выстраивается на оценке других людей. Человек систематически ищет подтверждения своей значимости извне. А еще самоуверенность базируется на сравнении себя с другими. Именно поэтому я напомнила вам о различиях. Как только вы примете решение начать работать над уверенностью в себе, вы перестанете себя с кем-либо сравнивать. Единственный(ая), с кем вы можете продолжать себя сравнивать, – это вы сами. Каким(ой) я был(а) год назад? А пять лет назад? Что во мне изменилось? Что стало лучше? Все. Никаких сравнений с другими. Пожалуйста, с сегодняшнего дня забудьте о них.

*Уверенность исходит из глубинных представлений о самом(ой) себе. Это непоколебимая вера в себя несмотря ни на что. Это, как я уже сказала, безусловное принятие. Принятие по факту рождения. Просто потому, что я есть, я существую, я уникален(льна). Другого(ой) такого(ой) нет в природе. И именно поэтому я себя принимаю. Принимаю свои чувства и эмоции, хорошие и сложные, принимаю свои теневые стороны, свои недостатки, свою уязвимость, свои поступки, которых, как мне кажется, по каким-то причинам не должно было быть.*

# Некоторые заблуждения об уверенности

Хочу развеять заблуждения, которые иногда возникают у человека, начинающего работать над своей уверенностью.

Первое заблуждение звучит так: в наше время быть неуверенным в себе недопустимо. Если ты неуверенный(ая), значит, ты где-то за бортом. Ты не успешный(ая). Это не совсем верно. Есть много преуспевающих людей, которые не уверены в себе. Зачастую именно заниженная самооценка способствует тому, что человек начинает неистово добиваться высот. Таким образом, он компенсирует свою неуверенность признанием извне. Именно для того, чтобы почувствовать собственную значимость. И, к слову сказать, часто уверенные в себе люди живут достаточно скромно. Они не стремятся выделяться или каким-то образом подтверждать смысл своего существования через внешние достижения.

Второе заблуждение: уверенность и адекватная самооценка – это какой-то особенный дар, который либо есть, либо его нет. Люди, не получившие любви и заботы в детстве, могут забыть об уверенности в себе.

Действительно, если в детстве человек не получил свою долю безусловной любви, то во взрослом возрасте выстроить самооценку станет гораздо сложнее. На пути он будет стал-

киваться с препятствиями, часто сомневаться в себе. Иногда даже может обесценить все свои усилия, направленные на работу с самооценкой.

Но если бы все было так печально и безысходно, то специалисты разных областей – психологи, психоаналитики, коучи, мастера по личностному росту – не работали бы над уверенностью. А на книжные полки не поступало бы регулярно такое колоссальное количество книг и пособий.

И последнее заблуждение в моем списке звучит так: если ты уверенный человек, то ты уверен в себе всегда. Уверенность – действительно устойчивое состояние. Это определенный настрой, который формируется годами.

Но все же стоит помнить, что самооценка – величина непостоянная. Это не константа. Не то, что незыблемо и непоколебимо. Да, если уверенность выстроилась, то она есть и она никуда не пропадет. Но также нужно понимать, что под влиянием различных факторов – событий во внешнем мире, экзистенциальных кризисов – в какие-то моменты жизни мы можем чувствовать себя менее уверенными, а в другие, напротив, быть максимально неуязвимыми. И это нормально. Просто знайте, что уверенных в себе людей в течение всей своей жизни не существует. Каждый человек сталкивается с трудностями, кризисами, ошибками, проблемами. Тяготы жизни могут запросто выбить почву из-под ног, сделать человека на время уязвимым и слабым.

Но хорошие новости в том, что, если в человеке сформи-

рована уверенность, значит, он быстрее выберется из ямы проблем. Он не провалится в нее надолго. У такого человека есть в руках инструменты, которые помогут скорее справиться с трудностями и вернуть веру в себя.

В этом воркбуке я постаралась собрать максимально полный набор инструментов, который поможет вам сформировать устойчивую и адекватную самооценку.

# Почему важно работать над самооценкой и уверенностью в себе?

**1. Исследователи в области тревожных и депрессивных расстройств** в середине прошлого века пришли к выводу, что возникновение тревоги и депрессии непосредственно связано с заниженной самооценкой и непринятием себя. Основатель когнитивно-поведенческой терапии, американский психотерапевт, профессор психиатрии Пенсильванского университета Аарон Бек в ходе своих многочисленных и многолетних исследований обнаружил прямую связь между тревожно-депрессивными состояниями и неуверенностью в себе. Наблюдения за депрессивными и тревожными пациентами показали стопроцентный результат. Все люди, когда-либо страдавшие подобными расстройствами, были неуверенными в себе.

Как вы понимаете, работа над самооценкой крайне важна. Это не просто прихоть или агитация психологов и психотерапевтов. Это необходимое условие. Уверенность в себе способствует здоровому эмоциональному фону. С помощью обретения уверенности вы сможете противостоять стрессовым ситуациям, а значит, будете более устойчивыми и адаптивными к неблагоприятным событиям окружающей действительности.

**2. Уверенность в себе дает возможность жить так,**

**как хочется.** Речь здесь идет не о слепом оптимизме и потере здравого смысла. Став уверенным, человек начинает чувствовать себя более целостно. Он не боится решать проблемы. Сталкиваясь с трудностями, не убегает от них, а предпринимает шаги, чтобы их урегулировать.

**3. Уверенность в себе помогает налаживать контакты с людьми.** Когда самооценка занижена, человек старается свести на нет любую коммуникацию. Его пугают встречи с другими. Бессознательно или осознанно неуверенные в себе люди воспринимают других как соперников. Окружающие для них небезопасны. Входя в контакт и проводя аналогию с собой, неуверенный человек всегда обнаруживает в себе слабые стороны. Такой механизм срабатывает автоматически.

Совершенно не задумываясь, люди с заниженной самооценкой часто противопоставляют себя другим. И если есть кто-то, кто хоть чем-то лучше, сравнение приносит боль и разочарование в себе. Страх испытывать боль снова и снова приводит к решению максимально изолироваться от общества.

Обретя уверенность, человек перестает воспринимать других как судей. Он становится способным видеть в окружающих равных. Уверенный человек позволяет себе вступать в контакт с другими людьми, учится у них. Страх сравнения перестает быть угнетающим и невыносимым. В результате чего выстраиваются более длительные связи. Появ-

ляется желание работать над своими слабыми сторонами.

**4. Уверенность в себе формирует волю.** Развивая волю, человек становится способным противостоять трудностям, находит в себе ресурс двигаться к намеченным целям, несмотря на неудачи.

# Связь уверенности в себе с эмоциями

«Успех и счастье во всех сферах жизни, в том числе в семейных отношениях, определяются осознанием своих эмоций и способностью справляться со своими чувствами». Джон Готтман.

Когда я работаю с запросами на формирование самооценки и уверенности в себе, я часто интересуюсь у своих клиентов об их чувствах. Что они ощущают в ходе терапии или что испытывали в определенных ситуациях в прошлом.

Неуверенному человеку сложно дается выполнить это, казалось бы, простое задание. Люди часто рассказывают совсем не про эмоции, а про свои действия или про мысли. Человек говорит примерно так: «Мне пришлось сделать то-то. Я подумал(а), что я не нужен(на) человеку». И тому подобное.

Работа над принятием своих эмоций и чувств – это главный и основной критерий в выстраивании самооценки. Именно способность распознавать свои эмоции дает возможность принимать себя, параллельно формируя внутреннюю уверенность. Да, самооценка начинается с принятия эмоций.

Почему я говорю про внутреннюю уверенность?

Потому что именно такой подход дает устойчивый результат. Очень часто люди стараются выстраивать уверенность в себе, опираясь на внешние показатели: свои достижения, заслуги, победы. Но такая стратегия не является продуктивной и работает лишь на короткие дистанции. Пока я способен(на) чего-то достигать, я буду собой доволен(льна). Как только я перестану это делать, моя самооценка моментально вернется в прежнее состояние.

> *Когда человек в формировании уверенности в себе за основу берет свои достижения, он превращает жизнь в гонку. Волей-неволей такой человек перестает жить в настоящем. Все его цели обращаются вперед, в будущее. Этот подход занимает много сил и времени. Человек становится заложником каждого своего принятого решения. И тогда, если я что-то сделал(а), я молодец, а если нет, то недостаточно хорош(а).*

Моя цель – предложить вам более устойчивую стратегию в формировании уверенности. Ваша самооценка не будет зависеть от ваших побед или проигрышей.

# Про «эпидемию счастья»

Помните, как лет 10–15 назад практически во всех социальных сетях, да и вообще повсюду пропагандировалась установка на счастье. Позитивное мышление чуть ли не возводилось в культ. Звучали призывы, что нужно всегда быть счастливым(ой), что именно радость и счастье приносят в жизнь смысл. Проводились целые тренинги по «прокачке» любви, принятия, удовольствия.

Многие люди поддались этому искушению. Они приняли за правило быть всегда позитивными. Но, как подтвердилось, у всего радикального есть обратная сторона медали. Если нужно быть радостным(ой) и счастливым(ой), значит, что логично, грустным(ой) и злым(ой) быть нельзя. И тогда негативные эмоции стали подавляться. Что привело к совсем не радостным последствиям.

Как бы мы ни старались, тяжелые эмоции невозможно вытеснить. Вернее, так: вытеснить, может, и получится, но избавиться никаким образом не представляется возможным. Они есть и будут с нами всегда. Эмоции – это наш компас по жизни. Они дают нам много полезных подсказок в построении отношений, в восприятии окружающего мира. Они оберегают нас от опасности, делают жизнь более интересной и насыщенной.

До сих пор мы получаем отголоски «эпидемии счастья».

Специалисты в области психологии и психиатрии пришли к неутешительным выводам. Именно из-за того, что многие годы люди симулировали счастье, сейчас мы пожинаем плоды гигантского наплыва клиентов и пациентов, страдающих всевозможными видами тревожности и депрессии.

Чтобы быть уверенным(ой) в себе, необходимо научиться принимать весь спектр своих эмоций и чувств. Жизнь нельзя разместить лишь в кругу позитивных и радостных переживаний. Она гораздо многограннее, чем только умиротворение, удовлетворение и восторг. На работе, дома, в общественных местах мы ежедневно сталкиваемся с досадой, разочарованием, отчаянием, смущением, яростью. И эти чувства и эмоции нельзя вынести за скобки. Они так же важны и значимы для нас.

Где они разместятся, если не будут прожиты? Да где угодно. В первую очередь, конечно же, в теле. Они будут находиться везде.

> *Трансформировавшись в эмоциональное и физическое напряжение, в какой-то момент с силой, подобной электрическому заряду, тяжелые эмоции вырвутся наружу. В виде истерического, нервного срыва, панической атаки, вспышек ярости или гнева. Либо останутся запертыми внутри человека. Что со временем, вполне возможно, приведет к глубокой депрессии.*

# О проживании и непроживании эмоций

Крайне важно научиться экологично проживать свои эмоции. Быть в контакте со своими чувствами – значит быть в контакте с собой. Значит быть уверенным(ой) в себе.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы в дневнике или заметках телефона. Важно зафиксировать ответы, потому что в конце воркбука, когда вы проделаете все практические задания, я попрошу вернуться к этим вопросам и ответить на них снова.

*1. Что вы думаете о чувствах и эмоциях, которые испытываете в течение дня?*

*2. Обращаете ли вы внимание на свои эмоции? Если да, то на какие именно?*

*3. Прислушиваетесь ли к своим состояниям после общения с людьми? Если да, то какие замечаете?*

*4. Как вы относитесь к тревоге? Как ведете себя, когда вас что-то беспокоит?*

*5. Есть эмоции, которые вы любите проживать повторно? Какие это эмоции?*

*6. Есть такие эмоции, которые вы подавляете осознанно и регулярно? Какие это эмоции?*

*7. Какие эмоции вам не нравятся в других людях?*

*8. Что вы думаете, когда сталкиваетесь с людьми, ко-*

*торые демонстрируют свое плохое настроение?*

В наш век скоростей, мобильности и массового потока информации мы просто обязаны быть эмоционально развитыми. Так же, как мы заботимся о теле, когда насыщаем его едой или занимаемся спортом, мы должны научиться заботиться о своем эмоциональном здоровье. Сейчас, как никогда раньше, психическое здоровье занимает первое место. И именно от него будет зависеть, насколько мы здоровы физически.

Если мы не обращаем внимания на свои эмоции, то рискуем в какой-то момент столкнуться с двумя очень неприятными состояниями. Это ***эмоциональная лабильность и эмоциональная ригидность.***

***Эмоциональная лабильность*** представляет собой быструю смену настроения. Когда неспособность справляться со своими эмоциями делает нас неуверенными в себе. Условно говоря: «Куда ветер подует, туда меня и несет». Начальник похвалил – мне хорошо. У родного человека проблемы – мне плохо.

Будучи эмоционально лабильным, человек ощущает неспособность управлять собой. Он будто бы перекладывает ответственность за свое настроение на окружающих. Такие состояния часто испытывают дети. Именно в детском возрасте возникает растерянность и страх перед своими тяжелыми эмоциями. У взрослого же человека такая особенность может быть признаком инфантилизма.

Противоположное состояние эмоциональной лабильности – ***эмоциональная ригидность***. В этом случае человек долго застревает в неприятных ситуациях. Он может длительно испытывать грусть, тоску, тревогу. Человек рассказывает про свои ощущения так: «Я будто бы погружаюсь в болото, из которого не вижу выхода. Оно меня засасывает и парализует, лишая действий».

К ***эмоциональной ригидности*** также можно отнести запрет на проживание эмоций. Человек начинает их избегать, переключаться, отвлекаться. Делать все что угодно, лишь бы не соприкасаться с тем, что доставляет боль и неудобства.

На самом деле совсем не просто проживать тяжелые эмоции. Ведь они причиняют боль. А иногда являются свидетельством причиненной нам боли кем-то другим. Поэтому в ответ рождается страх и мысли: «Если я попробую обратить на свои тяжелые эмоции пристальное внимание, то моя боль усилится». Именно по этой причине мы боимся тяжелых эмоций. В ответ на их появление включается защитная функция избегания.

> *Но на самом деле наша способность проживать тяжелые эмоции и преобразовывать их гораздо сильнее, чем нам может казаться.*

Ниже я подготовила список эмоций и чувств. Напомню, что чувство – это более длительное, глубокое и устойчивое переживание.

Эмоции же – это кратковременные и мимолетные, но бо-

лее интенсивные по содержанию состояния. Эмоция – это наша сиюсекундная реакция на конкретное событие или ситуацию.

**Положительный эмоции и чувства**

1. Счастье
2. Восторг
3. Безмятежность
4. Радость
5. Доверие
6. Восхищение
7. Принятие
8. Возбуждение
9. Удивление
10. Интерес
11. Ожидание
12. Изумление

**Тяжелые эмоции и чувства**

1. Страх
2. Тревога
3. Грусть
4. Печаль
5. Гнев
6. Зависть
7. Досада

8. Скука
9. Отвращение
10. Ревность
11. Тоска
12. Вина

Один из ключевых и эффективных приемов работы с эмоциями, признанный во всем мире, – это их идентификация. Когда человек учится распознавать свои эмоции, он обретает свободу и становится более уверенным в себе.

## УПРАЖНЕНИЕ ПО РАБОТЕ С ЭМОЦИЯМИ

Учимся узнавать свои эмоции.

Для этого упражнения вам понадобятся дневник и ручка или поле заметок в телефоне. Установите на телефоне будильник. Он должен звонить каждый час (рекомендую выполнять упражнение в течение не менее шести часов).

Как только вы услышите звук будильника, задайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?»

Далее вам нужно заполнить таблицу.

В первом столбце нужно зафиксировать время.

Во второй впишите эмоцию, которую вы только что испытали.

В третьем столбце необходимо отметить настроение,

которое вызвала у вас эта эмоция.

В четвертый впишите свои мысли по поводу данной эмоции. Если они, конечно, у вас возникли.

В последнем столбце необходимо зафиксировать ситуацию, которая спровоцировала конкретную эмоцию.

Рассмотрим на примере.

Предположим, вы почувствовали тревогу.

В связи с этой эмоцией вам стало страшно.

Этот страх навел вас на мысль: «Как-то я слишком часто тревожусь!»

Ситуация, которая спровоцировала такое состояние, – разговор с начальником. Он во всеуслышание общался с вами недоброжелательно и грубо.

Пример:

1. Дата, время. 05.10.25 10:30.

2. Эмоция, чувство. Тревога, стыд.

3. Настроение. Мне страшно.

4. Мысль. Почему я так часто тревожусь.

5. Ситуация. Начальник при всех общался со мной грубо.

Хочу сказать несколько слов о важности данного упражнения. Выполнение именно этой техники поможет вам, во-первых, научиться распознавать свои эмоции. А во-вторых, начать более бережно и внимательно относиться к себе, своим внутренним состояниям и ощущениям. Вы начнете спокойнее реагировать на смену настроения. А значит,

стабилизируете его. Проживание эмоций, как я уже говорила ранее, это базовый навык, который стоит в основе формирования устойчивой самооценки.

Выполнять данную практику необходимо непрерывно минимум в течение месяца.

*Прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете после выполнения упражнения? Запишите это в дневнике или заметках телефона.*

# Когнитивные искажения и их влияние на самооценку

Этот воркбук был бы неполным, если я бы обошла стороной когнитивные искажения. Они напрямую воздействуют на нашу эмоциональную сферу. Именно когнитивные искажения рождают тяжелые эмоции. А затем создают ложное представление о себе, формируя неуверенность и заниженную самооценку.

Когнитивные искажения также влияют на наши представления о других людях и ситуациях. Представления становятся ложными и неправдоподобными.

> *Когнитивное искажение – это ошибочное и неверно укоренившееся убеждение о себе, других людях, своих взглядах на жизнь и своих предпочтениях. Важно научиться распознавать и уметь выявлять когнитивные искажения в своих мыслях и речи.*

Самые распространенные когнитивные искажения:

**Черно-белое мышление.** Когда ожидания от мира и себя выстраиваются исключительно в рамках «все или ничего». Человек либо умный, либо дурак. Поступок либо безукоризненный, либо никчемный. Это когнитивное искажение лишает способности видеть полутона. Замечать что-то среднее. Именно то, чего в нашей повседневной жизни боль-

ше.

**Негативный фильтр.** Мышление человека фокусируется исключительно на «плохих» аспектах. При этом все положительное игнорируется. Даже если позитивных моментов было гораздо больше. Фокус может сосредотачиваться на недостатках своих или чужих, неудачах, промахах, негативных обстоятельствах дня. Человек категорически отказывается видеть хорошее.

# 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.