ЭФФЕКТ 4.9
ДЛЯ ТВОЕЙ САМООЦЕНКИ



Математический калькулятор и 6-недельная дорожная к

Автор: Добрый Самаритянин

18+

Добрый Самаритянин

Эффект 4.9 для твоей самооценки

«Автор»

2026

Самаритянин Д.

Эффект 4.9 для твоей самооценки / Д. Самаритянин — «Автор», 2026

Хватит читать толстые учебники по психологии и слушать абстрактные советы в духе «просто полюби себя». Самооценка — это не эзотерика. Это то, каким ты сам видишь себя в собственном зеркале. И этот показатель можно измерить математически. В основе этого практического воркбука лежит уникальная авторская формула. Всего 4 простых жизненных вопроса на обычном калькуляторе покажут, как работают твои внутренние «усилители» и где прячутся скрытые «тормоза», которые сжирают твою уверенность. Ты найдешь свой целевой Коридор Баланса, внедришь систему микрошагов и пройдешь 6-недельную дорожную карту к полной независимости от чужого мнения. Ты сам — свой главный ресурс. Хватит мерить себя чужими линейками. Пора рассчитать свой личный баланс!

© Самаритянин Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение. Зеркало, которое не врет 6
Глава 1. Математика уверенности: Как рассчитать свою самооценку 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Добрый Самаритянин
Эффект 4.9 для твоей самооценки

ЭФФЕКТ 4.9 ДЛЯ ТВОЕЙ САМООЦЕНКИ

Уникальный математический калькулятор и 6-недельная дорожная карта к внутреннему балансу

Автор: Добрый Самаритянин

© Добрый Самаритянин, 2026. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение. Зеркало, которое не врет

Добрый день, дорогой читатель!

Давай сразу договоримся: в этой книге не будет скучных лекций, толстых психологических терминов и абстрактных советов в духе «просто полюби себя» или «посылай сигналы во Вселенную». Если бы эти шаблонные фразы работали, мир давно состоял из абсолютно уверенных в себе людей. Но почему-то после очередного тренинга личностного роста магия исчезает, а внутренний критик возвращается и снова начинает грызть тебя за ошибки.

Знаешь, почему так происходит? Потому что тебя пытаются лечить чужими, размытыми понятиями.

Давай отбросим учебники и скажем максимально просто: ***самооценка — это то, каким ты сам видишь себя.***

Подумай вот о чем: самооценка — это не врожденный дар и не приговор на всю жизнь. Это всего лишь ***набор привычек думать о себе определенным образом***. А любую привычку можно изменить. И самое главное — её можно не просто «почувствовать», её можно измерить с помощью обычной математики, найти твои личные «тормоза» и вывести тебя на уровень настоящего, осознанного комфорта. Поехали?

Глава 1. Математика уверенности: Как рассчитать свою самооценку

Многим кажется, что психология — штука абстрактная. Но на самом деле человеческая психика работает по очень точным законам. И чтобы разложить твою самооценку по полочкам, мы воспользуемся простой, но мощной математической моделью:

$$S = \frac{k \cdot (x_1 + x_2)}{R}$$

В этой формуле заложены четыре главных кирпичика твоей повседневной жизни:

Переменная x_1 — это твое Внутреннее Принятие. Твой фундамент. Ответ на честный вопрос: «Устраиваешь ли ты себя настоящий?» без социальных масок.

Переменная x_2 — это Социальное Сравнение. То, как ты реагируешь на успехи окружающих людей (друзей, коллег).

Коэффициент k — это твой Укрепляющий Усилитель. Твоя реакция на внешнюю критику. Щит, который либо умножает твои силы, либо опускает твои руки.

Коэффициент R — это Препятствующее Сопротивление. Самый тяжелый параметр в знаменателе. Это то, как ты переносишь жизненные неудачи. Чем сильнее промахи бьют по тебе, тем больше этот «тормоз» делит и сжигает все твои внутренние ресурсы.

Экспресс-анкета: Твой личный расчет

Выбирай тот вариант, который по-настоящему откликается внутри.

Вопрос 1 (Определяем x_1). Устраиваешь ли ты себя настоящий?

1 балл — Нет, я постоянно нахожу в себе недостатки и хочу многое изменить.

2 балла — В целом да, но есть моменты, которые меня сильно смущают.

3 балла — Да, я принимаю себя со всеми своими плюсами и минусами.

Вопрос 2 (Определяем x_2). Как ты относишься к успеху окружающих людей (друзей, коллег)?

1 балл — Чужой успех меня огорчает.

2 балла — Вызывает небольшую зависть.

3 балла — Способствует росту моего жизненного опыта.

Вопрос 3 (Определяем укрепляющий коэффициент k). Как ты относишься к критике?

0.8 — Критика меня сильно огорчает.

1.2 — Стараюсь не замечать.

1.6 — Объективная критика способствует росту моего жизненного опыта.

Вопрос 4 (Определяем тормозящий коэффициент R). Как ты переносишь неудачи в жизни?

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.