

## О САМООЦЕНКЕ.

### Содержание

1. Как формируется восприятие себя
2. Страхи и особенности в формировании заниженной самооценки
3. Для женщин есть особые способы поверить в себя.
4. Техники работы с самооценкой
5. Советы и рекомендации
6. Тест на определение Вашей самооценки

### **1. Как формируется восприятие себя.**

Самовосприятие играет большую роль в жизни каждого, поэтому его не стоит упускать из вида. Базовые знания об этом не повредят никому, а, скорее всего, даже пойдут на пользу.

Они помогут выделить проблемные моменты и, по возможности, скорректировать. В статье говорится о понятии самооценки, ее формировании, возможности изменения, выделяемых видах и уровнях.

Что такое самооценка  
Самооценка — это уровень принятия себя, умение критически анализировать собственные возможности.

Она неразрывно связана с любовью к себе.

Человек с кучей комплексов не сможет испытывать это чувство, пока не избавится от них.

Самооценка влияет на то, насколько индивиду легко дается общаться с другими, выполнять поставленные цели, развиваться.

Те, у кого она занижена, испытывают во всех сферах серьезные трудности.

Проблема заниженной самооценки в том, что ее обладатели отказываются меняться.

Зачастую они уверены, что такое отношение к себе сохраняется на всю жизнь. Это ошибочное мнение, ведь на самовосприятие влияет множество факторов; оно не может быть одинаковым на протяжении жизни.

### Как формируется самооценка

Ее основы закладываются еще в детстве. После младенческого возраста ребенок начинает осознавать суть сравнений, в его системе понятий появляется самооценка.

Родителям стоит быть осторожнее с высказываниями в адрес сына или дочери. Фразы вроде «Алина учится лучше по всем предметам» или «а вот Дима к своим четырнадцати уже второй язык учит» не мотивируют детей.

Скорее подобные выражения заставляют их ненавидеть и Алину, и Диму, а иногда и родителей, которые наносят удар по самооценке.

Ребенок/подросток не должен думать, что ему нужно заслуживать любовь близких или пытаться перегнать ровесников в надуманной гонке.

Ему необходимы в первую очередь поддержка и вера. Напротив, захваливание тоже не приводит к формированию адекватной оценки.

Взрослые, внушающие ребенку, что он самый талантливый, а остальные ему в подметки не годятся, оказывают медвежью услугу.

Воспитанные на похвале, даже вышедшие из пубертатного периода, не способны к самокритике.

Это мешает им развиваться, искоренять собственные недостатки. Некоторые из тех, кто в свое время получил «передозировку» комплиментов и лести, в зрелом возрасте становятся забитыми, нелюдимыми.

Такая модель поведения – результат сочетания родительских действий и суровой реальности.

Понимание того, что в собственной уникальности он не уникален, приводит человека к депрессии и другим психическим расстройствам.

Кроме этого, на самооценку влияет и ряд других факторов, среди которых окружение (одноклассники, однокурсники, коллеги по работе, родственники), материальное положение, образование.

Многие комплексы родом еще из школы. Жертвы травли долго справляются со страхами, до конца жизни подвержены фобиям. Сильно бьет по самооценке сравнение собственного материального положения с доходами более успешных. Но оценка себя не статична; она меняется в течение жизни, уровень зависит в том числе от усилий ее обладателя.

### **Виды самооценки**

Существует три основных вида. Их названия используются не только в психологии, но и в быту.

Нередко можно услышать фразы вроде «у него неадекватная самооценка».

Классификация помогает разобраться в том, как личности оценивают себя, насколько их мнение приближено к объективности.

Адекватная самооценка – вид, характерный, к сожалению, для меньшинства людей. Его обладатели умеют здраво относиться к своим способностям, не отрицают недостатки, стараясь от них избавляться.

Кроме этого, акцент делается на сильные стороны, которые активно развиваются. Немногие способны к адекватной самокритике.

Зачастую можно наблюдать две крайности – или перебор с самобичеванием, или завышенное самомнение.

Радикальные качества – это признаки второго вида самооценки, которую принято называть искаженной (неадекватной).

Ее образование – практически всегда результат комплексов, явных или скрытых. Часто за завышенной самооценкой кроется неуверенность, попытки казаться лучше в глазах остальных.

Заниженная отличается тем, что ее обладатель напрямую транслирует собственные комплексы – говорит о них окружающим, ведет себя соответствующе (скованность, зажатость, трудности в общении).

Существует еще один вид, присущий большинству – смешанная.

Под ней подразумевается, что в отдельные моменты жизни человек по-разному относится к себе.

Он способен адекватно оценивать действия/поступки, уделять время излишней самокритике, при этом иногда переоценивать собственные умения.

Увы, у большинства не получается соблюдать баланс, а подобные «колебания» чреваты проблемами с психикой.

#### Уровни самооценки

Основных уровней, как и видов, выделяется три. Они демонстрируют степень любви к себе, умение видеть как положительные, так и отрицательные черты, близость к балансу.

Уровни связаны с видами, но все же различия есть, о чем дальше пойдет речь.

## **Низкая**

Первый, самый нелюбимый всеми.

От низкой самооценки пытаются избавиться всеми доступными способами.

Существуют тысячи методик, рассказывающих, как бороться с комплексами, и некоторые из них действенны.

Уровень относится к искаженному восприятию; для него характерны неумение себя хвалить, занижение достоинств, высокий уровень тревожности, постоянные сравнения с другими, более успешными.

Тех, у кого проблемы с самолюбием, легко обидеть – достаточно просто над ними пошутить либо намекнуть на недостаток во внешности/знаниях.

Низкая самооценка создает массу неудобств.

С ней действительно стоит бороться.

И еще.

## **Заниженная самооценка**

Люди с заниженной самооценкой преуменьшают свою значимость и способности.

Собственные достижения они объясняют волей случая, помощью другого человека, удачей, и лишь в последнюю очередь – своими усилиями. Если человек не просто так говорит, а свято в это верит – это не скромность, а признак низкой самооценки.

На комплименты в свой адрес такие люди реагируют недоверием или даже агрессивным неприятием.

Человек с низкой самооценкой всегда сомневается в себе, поэтому также имеет проблемы с самореализацией. Он выбирает только те цели, которых заведомо легко достигнет. Но часто это значительно ниже его реальных возможностей.

Неудивительно, что его успехи в учебе, личной жизни и карьере весьма посредственны, но он склонен объяснять это внешними обстоятельствами.

## **Нормальная**

Один из показателей того, что у человека нет серьезных проблем с психическим здоровьем.

Он умеет прислушиваться к внутреннему голосу, анализирует собственные промахи, способен отпускать шутки в свой адрес.

При этом такая личность не допустит, чтобы ее оскорбляли, заставляли делать бесполезную утомительную работу, игнорировали права. К этому уровню стоит стремиться, ведь он признан оптимальным.

## **Высокая**

Третий уровень присущий тем, кто акцентирует внимание на своих сильных качествах, упуская из виду недостатки.

Она не менее опасна, чем низкая.

Этот тип самовосприятия не относится к адекватному.

Обладатели высокой самооценки легко игнорируют конструктивную критику.

Им тяжело дается выход из зоны комфорта, они противятся этому всеми силами.

Закостенелость убеждений, неприятие других – это большая проблема.

Ее опасность заключается еще и в сложности распознавания.

Считается, что яро отстаивающий свою позицию – сильный, уверенный, надежный.

Но есть и обратная сторона медали: непоколебимые убеждения тормозят развитие, не дают возможности узнавать, пробовать что-то новое.

И еще.

### **Завышенная самооценка**

Человек с таким типом восприятия своей личности склонен преувеличивать собственные достоинства и успехи. Иногда это сопровождается свойством преуменьшать способности других. Такой человек обычно считает свои успехи исключительно собственной заслугой, а роль внешних факторов недооценивает.

А вот в неудачах винит обстоятельства или других людей, но только не себя. Он болезненно реагирует на критику и готов агрессивно отстаивать свои позиции.

Основное стремление людей с преувеличенной оценкой собственного "Я" – любой ценой уберечься от неудачи и доказать собственную правоту во всем. Но часто такое поведение является реакцией на базовое чувство неполноценности.

Результат слишком высокой самооценки – трудности в общении с окружающими и проблемы с самореализацией. Что касается первого, мало кому захочется общаться с личностью, которая не считается с интересами других или позволяет себе разговаривать высокомерно. А проблемы с самореализацией могут возникнуть по двум причинам.

С одной стороны, переоценивающие себя люди избегают целей, в способности достигнуть которых не уверены на все 100%, боясь оказаться не на высоте. В результате они лишают себя многих шансов в жизни.

С другой, необоснованная самоуверенность часто заставляет их ставить перед собой недостижимые задачи. Анализировать неудачи не получается, и в итоге они бесполезно тратят время и энергию.

Если вы замечаете, что люди холодно к вам относятся, а недоброжелателей у вас больше, чем друзей, понаблюдайте за своей манерой общения. Возможно, проблема в вашей завышенной самооценке. Учитесь относиться к людям с уважением, избегайте пренебрежительных фраз по отношению к другим, прислушайтесь к их потребностям и попробуйте сделать для другого человека что-нибудь приятное. Скорее всего, от враждебного настроения окружающих к вашей персоне ничего не останется.

По итогу — самооценка напрямую зависит от условий проживания, воспитания и окружения. Однако неблагоприятные факторы – еще не повод ставить на себе крест.

При большом желании отношение к себе успешно поддается корректировке, и есть немало примеров, когда забитые, нерешительные мужчины и женщины превращались в раскрепощенных, сильных личностей.

Все начинается с осознания проблем, стремления поменяться к лучшему и, естественно, усилий

## **2. Страхи и особенности в формировании заниженной самооценки**

Самооценка – как я себя оцениваю в разных аспектах своей жизни (внешность, интеллект, харизма, социальный статус)

Как происходит разбалансировка личности

Например – красивый, с высшим образованием менеджера, а работает охранником.

Почему?

Потому-что – в глубине он имеет установки – я не достоин лучшего (большого)

- Мне и так хватает

- не достоин денег, любви

### **Появляются страхи**

- нежеланный ребенок – ненужный – мешающий – раздражающий

-страх ответственности

- страх несправедливого отношения (особо видно – М и Ж на работе и в обществе)

- тревожность в отношениях с другими

- Потерять любовь

- страх быть опозоренным
- неудачи
- несоответствия нормам общества
- быть плохим
- быть некрасивым, несовершенным
- показаться слабым

Отсюда – страх перед силой, агрессией, превосходящей силы, «взрослого»

- страх перед судьбой
- перед выбором – вдруг не то (профессия, замужество,)
- страх перед свободой /несвободой
- зависимости/независимости от других, еды, табака...
- страх новостей о новых технологиях – несоответствие новым знаниям
- страх нищеты – раз не могу
- неуверенность в безопасности своей жизни и жизни других - любимых

#### Страхи девочек –

Критики

Остаться незамеченной

Что скажут другие

Измена/ я не смогу выйти замуж

Перед будущим – старость, полнота, потерять красоту-статус, бедность

Потерять статус в обществе

Идеальная жена должна ....

#### Страхи мальчиков

Быть несостоятельным в будущем

Стать посмешищем

Потерять авторитет

Быть в подчинении (мама, жена, другие)

Стать объектом манипуляции

Показать свою слабость – не показывать чувства

Быть неудачником в разных отношениях – работа, секс, родитель

Идеальный муж ...

Все послания наших предков – особенно бабушек и дедушек – это их страхи несовершенства и они идеализируют свои нереализованные мечты «счастливой жизни»

### А дальше «маски» страхов (защита)

- Стыд** – страх быть отвергнутым
- Чувство вины** - страх быть ненужным, страх потеряться, быть забытым
- Ложь** – болезненное стремление к самоутверждению (хотеть быть хорошим)
- Обида** – страх неудовлетворенности в жизни, контроль, неизвестность...
- Злость** – страх бессилия что-либо изменить сию минуту
- Гнев** - страх боли за себя, свое поведение, потеря статуса ...
- Ревность** - потеря контроля над ситуацией или человеком
- Ненависть** – страх отсутствия любви
- Зависть** - страх быть недостойным, унижения
- Презрение** - страх потери уважения, признания обществом

Почему все это происходит с нами на разных этапах жизни

### ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С УСТАНОВОК РОДИТЕЛЕЙ

- когда ты родился, мне пришлось бросить ...
- мы хотели мальчика, а родилась ты ...
- глаза б мои тебя не видели
- он у нас хороший – сидит в своей комнате, играет, нам не мешает
- Маленькие детки – такие хорошие
- не торопись взрослеть – успеешь
- помолчи, мал еще
- что значит – не хочешь. НАДО
- нельзя быть таким веселым /смеяться/...
- как тебе не стыдно
- не делай – это не правильно
- тебя не спрашивают
- думаешь – самый умный?
- мне нравится, когда он во всем соглашается – хороший ребенок
- ты откуда такой умный /сильный, честный, веселый/ взялся?
- ты не такой, как все

- у тебя все равно не получится
- не лезь /не делай – не получится/
- не трогай – сломаешь
- не женская /мужская/ это работа
- ты должен быть только первым
- не позорь наш род
- мы не должны за тебя краснеть
- ты – наша гордость – постарайся быть лучшим
- ты не можешь проиграть – это ужас, это позор ...

И еще – ошибки родителей в воспитании ребенка, которые приводят в заниженной самооценке:

- 1) Сравнение с другими детьми – тот ребенок..., а ты...
- 2) Хвалили других детей
- 3) Обесценивали деятельность ребенка (не то, не так, уйди не мешай...)
- 4) Гиперопека – все для малыша, оберегаем
- 5) гипоопека – игнорирование, не принимаем
- 6) большое количество запретов от родителей
- 7) травля ребенка – рассматривается как постоянное упрек за детские погрешности ( проблемный ребенок – все наоборот делает, неудачник, одни проблемы)
- 8) агрессия или давление превосходящей силы (отец бьет и унижает, старшие ребята...)
- 9) конфликты между родителями
- 10) детские психотравмы

Ребенок всё равно усвоит для себя, что он плохой, что он не соответствует ожиданиям самых родных людей, и рано или поздно это эволюционирует до комплекса вины и проблем с адекватной самооценкой.

родителям = лучше взять и показать, научить.

Бывает так, что и у самих родителей имеются серьезные проблемы с самооценкой.

В таком случае им очень хорошо надо поработать над собой, полюбить себя, чтобы поднять самооценку

дети на подсознательном уровне копируют модель поведения своих родителей, соответственно,

Кроме того, и во взрослом сознательном возрасте иногда могут произойти события, которые так или иначе повлияют на падение самооценки до нулевой отметки.

Как правило, такие события сопровождаются глубоким эмоциональным воздействием на психику личности. - может выступить стресс в результате потери близких, увольнения с работы, неожиданное расставание с дорогим человеком, любая большая неудача, повлекшая за собой депрессию.

Что будет дальше?...

А дальше будет БОРЬБА

#### Разрушающие качества от заниженной самооценки

- набор убеждение о себе и противопоставление с другими, доказать всем
- достижения есть, но много критики – я ничто – например декретные женщины, т.е. игнорирование своих возможностей ( а значит и денег, карьеры, новых знакомств)
- унижение других, оскорбление других (особо при положении)
- сарказм, злые шутки

#### Конструктивные качества заниженной самооценки

- гиперкомпенсация – маленького роста – большой начальник (комплекс Наполеона)
  - низкий, но богатый
- комплекс неполноценности (я серая мышка, но всем докажу-что звезда –М.Манро
- доказывает всем – что может все

#### нарциссизм, или зависимость от собственной внешности.

*Самовлюблённость, завышенная самооценка и убеждение в том, что свой внешний вид абсолютно безупречен — не просто расстройство психики, но и личностная черта, искоренить которую чрезвычайно сложно.*

Конечно, стремление хорошо выглядеть и найти свой идеальный образ с помощью правильно подобранной причёски и одежды — это не нарциссизм, а нормальное

поведение. А при психологической зависимости от внешности собственное отражение в зеркале затмевает всё и вся, человек любит себя и никак не может налюбоваться. Кроме того, он ставит себя выше других людей и требует постоянного подтверждения этому. Цель жизни такого человека — постоянно вызывать восхищение у окружающих.

### **Причины развития нарциссизма**

Спровоцировать развитие нарциссизма могут самые разнообразные факторы, но чаще всего причина состоит в особенностях характера человека, его окружения и жизненных обстоятельствах. Обычно предпосылки к появлению зависимости берут истоки из детства и неправильного родительского воспитания. Психологи выделяют следующие причины превращения людей в нарциссов:

- Воплощение родителями в ребёнке своих нереализованных амбиций и фантазий — загрузка кружками, дополнительными занятиями, требование самых высоких успехов в учёбе, покупка самой дорогой одежды для ребёнка.
- Постоянные похвалы в детстве, необоснованное баловство и вседозволенность, стремление родителей сделать из своего чада «центр вселенной».
- Застенчивость в детском возрасте, навязчивые попытки обратить на себя внимание самых близких людей.
- Влияние СМИ на сознание уже во взрослом возрасте. Не секрет, что в современном мире большое значение придаётся внешности, и человек, неуверенный в своих личностных и профессиональных качествах, начинает совершенствовать свой облик, а после заикливается на нём. Однако, вряд ли нарциссизм может возникнуть у самодостаточной личности: такому влиянию подвержены обычно морально не зрелые люди.

### **Признаки нарциссизма**

Заподозрить то, что человек зависим от своей внешности, можно по его поведению и манере общения: нарцисс смотрит на всех «сверху вниз», зачастую разговаривает надменно и даже при ходьбе ставит носки подчёркнуто во внешние стороны. Но точные признаки, по которым можно диагностировать нарциссизм, выглядят следующим образом:

- стремление выглядеть подчёркнуто лучше других в любых ситуациях;
- убеждённость в своей компетентности по любому вопросу и постоянное перебивание собеседника в разговоре;
- тенденция к обесцениванию чужих достижений ради возвеличивания своих;
- навязчивое желание похвалы за выполнение повседневных обязанностей;
- ожидание частых комплиментов от окружающих;
- проведение у зеркала по часу-два в день;
- крайне негативная реакция на любую критику, в том числе конструктивную;
- частое высмеивание других людей из-за боязни самому быть осмеянным;
- неадекватное восприятие реальности, уход в выдуманный мир, где все восхищаются нарциссом;
- крайняя заикленность на себе и ведение монологов преимущественно от первого лица.

Нарциссу практически невозможно наладить нормальные отношения с другими людьми. Он сознательно унижает всех и при этом требует, чтобы его хвалили за любые заслуги, даже мнимые. Комплименты и похвала для нарцисса — всё равно что наркотик для наркомана, без одобрения со стороны в течение некоторого времени зависимому от своей внешности становится крайне не комфортно, возникают страхи и подсознательные комплексы. Нарциссизм опасен тем, что при неблагоприятных стечениях обстоятельств зачастую приводит к тяжёлым психическим расстройствам, вплоть до глубокой депрессии и суицидальных мыслей.

### **Лечение нарциссизма**

Вылечить нарциссизм как таковой практически нереально, потому что это не просто зависимость, но и особенность личности, пусть и негативная. Однако, устранить неврозы, присущие нарциссизму и уменьшить симптомы зависимости возможно, если сам человек готов осознать свою болезнь и пройти курс лечения.

Самое оптимальное, с чего стоит начинать терапию — это признание нарциссом собственных реальных недостатков и мнимых преимуществ. Зависимому следует понять, что он ничем не лучше большинства людей и не какой-то особенный. Будет полезно выписать свои положительные и отрицательные качества в разные колонки и проанализировать их.

Самый большой страх нарцисса — критика, и чтобы вылечиться, нужно столкнуться с ней намеренно. Хорошо помогает такое упражнение: близкий друг или родственник нарцисса должен вспомнить самые негативные его качества и недостатки (во внешности и манере одеваться в том числе) и говорить о них зависимому в лицо в течение 10 минут. При этом нарцисс должен спокойно выслушивать и не срываться. Поначалу будет очень сложно, но при регулярном выполнении этого упражнения больной станет намного ближе к реальности и поймёт, что ничего в нём особо выдающегося нет.

Если действия по самостоятельному избавлению от нарциссизма не приносят эффекта, то поможет регулярное посещение психолога или психотерапевта. Продолжительность сеансов сугубо индивидуальна — до тех пор, пока по субъективной оценке больного не настанет существенное улучшение. Дополнительно могут назначаться антидепрессанты и некоторые психокорректирующие препараты.

## **2. Для женщин есть особые способы поверить в себя.**

Лайфхакер собрал пять советов, которые на многое раскроют глаза и помогут улучшить мнение о себе любимой.

### **1. Перестаньте думать о себе как о «всего лишь женщине»**

Социум внушает нам мысль, будто женщины непоследовательны, не могут найти себя, а потому на работе многие чувствуют себя самозванками, претендующими на чужое место добытчика. Дома же женщины страдают от того, что из-за занятости не могут посвятить достаточное время «истинно женским» делам: созданию уюта, заботе о детях и так далее.

Эта путаница в социальных ролях, невозможность разорваться между диаметрально противоположными статусами «целеустремлённой амазонки» для коллег и бизнес-партнёров и «ласковой домашней кошечки» для мужа и детей приводят к тому, что женщина теряет уверенность в себе, начинает сомневаться в собственных силах. На первый взгляд, всё так. Действительно, у женщины есть немало поводов для сомнений. Но важный нюанс заключается в том, что у мужчин подобных поводов не меньше.

Нет никаких доказательств, что женщины страдают низкой самооценкой чаще, чем мужчины.

В своей колонке в популярном издании Psychology Today профессор психологии Йельского университета Сюзан Нолен-Хоксема (Susan Nolen-Hoeksema), автор книги «Власть женщин», приводит данные исследования, охватившего около 100 тысяч человек. Оно наглядно доказало: самооценка девушек не ниже, чем у молодых людей. Хотя девушки более озабочены своей внешностью, чем юноши, нет никаких различий между степенью их самоуважения. Более того: девушки демонстрируют более высокую самооценку в том, что касается морально-этических вопросов и контроля над своим поведением.

В том, что некоторые женщины всё-таки считают себя не способными соперничать с мужчинами и не заслуживающими чего-то большего, профессор Нолен-Хоксема винит общественные стереотипы. Да-да, те самые, о «слабом» поле. Данные представления, если женщина примеряет их на себя, способны стать чем-то вроде самоисполняющегося пророчества. Если верить, что вы слабы, а все жизненные сложности вызваны не комплексом объективных причин, а только вашей слабостью и никчёмностью, то самооценка действительно может пошатнуться.

Вывод тут простой: перестаньте верить в то, что делает вас слабее. Вы прежде всего личность, которая имеет право претендовать на успех ровно так же, как и все остальные.

## **2. Ближе познакомьтесь с тем, что разрушает вашу самооценку**

Факторы-разрушители есть у всех. У мужчин это, например, маленький рост. Или маленький член. Или неспособность дать сдачи. Или неумение быстро подобрать нужные слова. Если вам кажется, что это не опускает их по иерархической лестнице в их собственных глазах, — это вам только кажется.

У женщин факторы свои. Вот три наиболее распространённых.

### 1 - Излишняя эмоциональность

Переживания — особенно перед неким важным событием — свойственны обоим полам. Но если мужчины, как правило, умеют переключаться, то женские нервы зачастую выходят из-под контроля. Это особенность женской психики. И это тот самый случай, когда «предупреждён — значит вооружён».

Примите как данность, что перед значимым для вас событием вас тянет понакручивать себя, попереживать, причём зачастую на пустом месте. «В пыльном помещении я чихаю, во время тренировок потею, а перед важной встречей

волнуюсь, это нормально, и на это можно просто не обращать внимания», — пример действующей мантры.

## 2 - Внешний вид

Этот фактор тоже из разряда данностей: женщин собственная внешность тревожит гораздо больше, чем мужчин. В причины того, почему дамы стыдятся своего лица или тела, углубляться не будем. Отметим лишь, что с этим фактором вполне можно бороться. Причём методы борьбы есть на любой вкус.

Можно, например, эффективно повысить собственную привлекательность, занимаясь спортом. Или, положим, проникнуться концепцией бодипозитива — научиться принимать и любить себя такой, какая вы есть. Или банально: обратиться к стилисту, пересмотреть гардероб, записаться в парикмахерскую и к косметологу и выйти из всех этих салонов девушкой своей мечты.

## 3 - Излишняя склонность к самоанализу и анализу поступков других людей

«Да, он сказал это, но, наверное, имел в виду совсем другое!», «Она пригласила нас на ужин, с чего бы? Наверное, хочет о чём-то попросить», «Я не уверена, хорошее ли это предложение... А вдруг завтра у меня появятся другие интересы?» — каждая женщина замечала за собой подобные размышления.

В целом в них нет ничего плохого. Напротив, они говорят о развитом эмоциональном интеллекте — высокой чувствительности к потребностям своим и окружающих, эмпатии, умении ориентироваться в социальных связях между людьми. Но есть важный нюанс: неконтролируемый эмоциональный интеллект может превратиться в страсть к чрезмерному анализу и рефлексии, что в итоге существенно усложнит вам жизнь. К счастью, он вполне поддаётся тренировке.

## **3. Используйте популярные методы для повышения самооценки**

Представители обоих полов могут эффективно использовать универсальные рекомендации по развитию любви к себе.

Помимо них, можно сконцентрироваться ещё и на способах, учитывающих физические и психологические особенности именно женщин.

### Найдите комфортный способ казаться выше

«Смотреть свысока» — это не просто расхожая фраза о снобизме. Это один из принципов, на которых работают социальные отношения: высокий рост мы подсознательно воспринимаем как один из признаков лидера.

Подсознательное восприятие формирует реальность, и если вы чувствуете себя физически выше окружающих, заодно повышается и ваша самооценка.

Женщина относительно просто может почувствовать себя «величественнее», если наденет обувь на высоких каблуках или платформе или хотя бы поднимет повыше сиденье офисного кресла, чтобы во время переговоров возвышаться над визави.

#### Следите за осанкой

Прямая спина оказывает мощное влияние на поведение и самовосприятие. Причина во многом физиологична: приподнятый подбородок и расправленные плечи вызывают выброс тестостерона — «мужественного» гормона, который придаёт напористости и уверенности в себе. Кроме того, гордая осанка снижает уровень стресса и уменьшает тревожность.

#### Жестикулируйте

Уверенность нередко связана с тем, как много места мы занимаем в пространстве. Вспомните живую природу: большие доминирующие звери двигаются размашисто и вальяжно. А вот те, на кого охотятся, напротив, стараются быть как можно меньше и незаметнее. Жестикуляция во время разговора помогает расширить то место в пространстве, которое вы занимаете. В результате вы почувствуете большую свободу и уверенность в себе.

Если вы не привыкли жестикулировать, стоит потренироваться перед зеркалом, чтобы найти именно те движения, которые будут выглядеть максимально естественно.

#### Не скрещивайте руки на груди

Эта закрытая поза тоже способ казаться маленьким и незаметным, поэтому закрывшийся руками от мира человек воспринимается окружающими как слабый. Да и сам он начинает чувствовать себя таковым.

Если во время разговора вы не знаете, куда деть руки, уприте их в бока: положите ладони на талию, согнув локти. Это открытая поза, от которой веет уверенностью.

#### Не бойтесь смеяться над своими промахами

Неуверенные в себе люди склонны оправдываться или скрывать ошибки. Уверенные умеют принимать ответственность за свои решения — как хорошие, так и плохие. Сказать «Да, здесь я ошибся, в следующий раз надо будет поступить иначе» на самом деле гораздо проще, чем кажется. И это маркер, по которому окружающие определяют психологически сильного человека.

### Задавайте себе вопрос «И что?»

Нередко мы боимся каких-то вещей, которые на самом деле не имеют значимых последствий. Чтобы отрезвить себя в такие моменты, полезно задаваться вопросом «И что?». Например:

- «Я хочу озвучить это, но вдруг другие люди меня не поддержат?» — и что?
- «Я хотела бы пойти на это мероприятие, но я там почти никого не знаю...» — и что?
- «Я могу забыть, что говорить дальше во время презентации» — и что?

Этот простейший экспресс-самоанализ позволяет понять: даже при наиболее негативном сценарии развития событий ничего страшного с вами не случится. А значит, можно смело действовать.

### Найдите объект для подражания

Среди окружающих вас людей наверняка найдутся те, кто демонстрирует уверенное поведение и высокую самооценку. Присмотритесь к ним. Попробуйте действовать как они. Это один из вариантов перенять успешные жизненные принципы и «скопировать» желаемый уровень уверенности.

## **4. Делайте то, что нравится**

Занятия любимым делом — один из наиболее эффективных способов поднять самооценку. Самое сложное здесь — найти хобби, которое вам действительно по душе.

## **5. Будьте активны**

Есть весьма популярная версия, что низкая самооценка — это своеобразная форма пассивной **агрессии**. Кто-то говорит: «Я не хочу!», «Я не буду!» А кому-то боязно озвучить вслух свой отказ, и тогда звучит: «Я не смогу, я всего лишь маленький и слабый». Не верить в себя — это зачастую лишь способ оправдаться за собственную бездеятельность, возложить ответственность на других. Но этот способ губителен.

Низкая самооценка лечится только действием. Действие (пусть даже через страх) → успех (пусть даже после одной-двух не самых успешных попыток) → возросшая уверенность в себе и своих силах.

Это и есть наиболее эффективное лекарство от нелюбви к себе.

### **3. Техники работы с самооценкой.**

Я предлагаю множество различных техник для работы с самооценкой. Читайте. Выбирайте те техники, которые Вам приемлемы и подходят. Ведь мы все индивидуальны!

#### **ДВЕНАДЦАТЬ СЕКРЕТОВ НОРМАЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ**

Что делать, если самооценка упала ниже плинтуса или подскочила до небес.

Проведя значительное количество времени в эмоционально нездоровой обстановке любого рода, легко утратить ощущение собственной ценности. Если вы жаждали любви и так и не получили ее, не исключено, что вы стали слишком требовательны к себе. Возможно, вы тратите слишком много сил на попытки добиться расположения окружающих.

Впрочем, те, кто получал слишком много, могут впасть в зависимость от других людей, которые наполняли бы их жизнь и поднимали бы им настроение. Такой человек злится, когда выясняется, что он не пуп Земли.

#### **1. РАБОТАЙТЕ С ВНУТРЕННИМ ДИАЛОГОМ**

Нужно менять внутренний диалог, если в нем присутствует мысль, будто вы недостаточно хороши или вам нужно отстаивать собственную ценность.

Полагая, будто за ваши достоинства вам кто-то должен, вы будете страдать от неудовлетворенных и нереалистичных ожиданий, в результате которых станете озлобленным, требовательным и будете неизменно ощущать пустоту внутри.

Постарайтесь стать достаточно хорошим для самого себя.

#### **2. ИЩИТЕ БАЛАНС**

Если вы ставите себя на второе место и не обеспечиваете собственных важных потребностей, стоит начать в первую очередь видеть то, что необходимо вам, а уже потом удовлетворять чужие нужды. Ставя на первое место себя, вы получите то чувство значимости, которого так отчаянно добивались от других.

С другой стороны, если вы ждете, что окружающие будут готовы для вас на все, то никогда не научитесь видеть других перед собой, и, таким образом, не сможете

развить способность к эмпатии, без которой невозможно поддерживать здоровую связь.

Ищите баланс между тем, что вам требуется сделать для себя, и тем, чего можно реалистично ожидать от других.

### 3. ЗНАЙТЕ СЕБЕ ЦЕНУ

Если ваше ощущение собственной ценности основано на том, чтобы улаживать окружающих, это приведет к внутреннему опустошению. Вашу ценность определяет то, какое обращение с собой вы принимаете или какого обращения ожидаете, а не то, сколько себя вы отдаете.

С другой стороны, ожидая от других, что они будут постоянно нахваливать вас, вы не сможете развить чувство собственного достоинства. Вы будете оценивать себя по тому, какое значение вам придают другие, и тогда ваше самоощущение окажется поверхностным.

Чтобы узнать себе цену, возьмите ответственность за свою жизнь и посмотрите, каково это — чувствовать собственную силу.

### 4. ТВОРИТЕ СВОЕ СЧАСТЬЕ

Счастье — не то, что нам дано изначально, а творческий процесс. Если ощущение счастья не рождается внутри, вы естественным образом начнете искать его снаружи. Это ведет к эмоциональной зависимости.

Верьте, что вы заслуживаете любви и счастья. Ищите способы порадовать себя, создать хорошее настроение и наслаждаться собой. Так вы привлечете людей, которые будут любить вас с той же силой, с которой вы любите себя сами.

### 5. ГОРДИТЕСЬ

Делайте вещи, которыми будете гордиться. Заботьтесь о внешности, опрятно одевайтесь, будьте милы, спокойны, соблюдайте границы, достигайте всего, на что способны, будьте чистоплотны и добры.

Держитесь уверенно. В вас столько хорошего, что бы вам ни говорили. Поверьте в себя, в то, кто вы есть, и гордитесь этим. Не сравнивайте себя с другими, ведь вы неповторимы, как узор снежинки.

### 6. ТРЕНИРУЙТЕСЬ

Физическая нагрузка хороша во всех отношениях. Для начала, еще не придумали лучшего успокаивающего и лучшего антидепрессанта. Тренировки способствуют

хорошему настроению, а также тому, чтобы вы были довольны своим физическим состоянием. Ничто так быстро не портит самооценку, как неудовлетворенность своим внешним видом.

Делайте упражнения минимум три раза в неделю, а еще проводите на улице как можно больше времени. Выходя из дома, вы выдергиваете себя из рутины и вспоминаете, как прекрасна наша планета, как прекрасна жизнь, сколько есть всего, за что нужно быть благодарным.

Нужно лишь немного свежего воздуха, чтобы выветрить из головы дурное настроение.

## 7. ТРУДИТЕСЬ

Труд побеждает талант, так что забудьте, что для успешности нужны какие-то космические способности. Те, кто по жизни упорно трудится, исходно не имея никаких привилегий, те и достигают высот.

Ничто не принесет вам такого удовлетворения, как целеустремленность, верность самому себе, выраженная в усердной работе.

Успех естественным образом приносит любовь к себе, самоуважение и ощущение счастья.

## 8. ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

Чтобы хорошо себя чувствовать и быть счастливым, ешьте здоровую пищу. Пусть в ваш мозг поступают питательные вещества, которые способствуют здоровью и хорошему настроению. Ешьте зелень, пейте много воды и употребляйте растительный белок.

## 9. ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Выбирайте людей, которые относятся к вам с любовью и уважением. Отказывайтесь пребывать в отношениях, где вам нужно постоянно отстаивать собственную ценность, чтобы сохранить любовь партнера.

С другой стороны, чтобы иметь здоровую самооценку, избегайте требовать от других подчинения своим потребностям.

## 10. ПОЛАГАЙТЕСЬ НА СЕБЯ

Не позволяйте другим делать за вас то, что можете сделать для себя сами. Лень и наглость ни в коем случае не приведут к здоровой самооценке. Учитесь

удовлетворять свои базовые потребности, быть наедине с собой и при этом не разваливаться.

Возьмите контроль в свои руки и станьте целостным человеком — которым вы восхищаетесь, на которого полагаетесь и которому доверяете.

### 11. ПОЗВОЛЬТЕ ДРУГИМ БЫТЬ САМИМИ СОБОЙ

Если вы эмоционально зависимы, не уверены в себе или слишком много требуете, то начинаете контролировать близких.

Больше всего люди будут любить вас, если вы дадите им свободу быть самими собой.

### 12. РАДУЙТЕСЬ ЗА ДРУГИХ

Человек с нормальной самооценкой редко испытывает зависть, ведь он удовлетворен своей жизнью, карьерой и отношениями. В первую очередь, он доволен тем, какой он человек. Радуйтесь за других, радуйтесь чужому счастью.

Поверьте: любви, денег, счастья и успеха хватит на всех. Если вы увидите, что недостатка в них нет, вы перестанете воспринимать чужие успех и счастье как угрозу себе и своему самовосприятию.

Помните, что ваша самооценка — это ваш подарок себе и другим.

## **Как поднять свою самооценку – рекомендации для тех, кто желает полюбить себя**

### 1. Для того, чтоб повысить свою самооценку в первую очередь нужно

- написать список своих индивидуальных особенностей, которые являются препятствием для любви к себе. Напишите, что вас не устраивает в себе, в своей внешности, в характере. Напишите, за что вы обижаетесь на себя.

- Затем займитесь прощением. Простите себя за то, что вы не соответствуйте своим идеалам. Простите свои ошибки и неудачи, в них скрывается ваша сила.

- Измените свое отношение к себе. Составьте позитивные мысли, которые наполнены поддержкой и любовью к себе. Вместо того, чтоб тратить свою энергию на самоосуждение, направьте ее на создание своего нового образа.

- Поверьте в себя и в свои силы, в свои безграничные возможности.

- Составьте список своих достоинств. Концентрируйтесь на них. Развивайте свои способности и таланты.

- Создайте дневник ваших больших и маленьких успехов. Для этого возьмите красивую тетрадь и ежедневно записывайте в нее свои победы и достижения. И как можно чаще читайте свои записи. Это очень эффективно.

2 .Делайте то, что вам нравится, к чему вас тянет. Прислушайтесь к своим желаниям и интересам. Ваши потребности могут стать мотивацией к вашим действиям.

3.Улыбайтесь. Учитесь радоваться жизни, каждому мгновению. Увидьте, как вы прекрасны, наслаждайтесь собой и жизнью.

4 .Перестаньте сравнивать себя с другими. Вы чудо жизни, единственное и уникальное. Таких как вы больше нет.

5.Одобрите себя, каждый свой шаг, дарите себе свет признания и поддержку

6.Хвалите себя за каждую победу. Говорите себе комплименты, балуйте себя замечательными словами в свой адрес.

7 .Покупайте себе одежду, в которой вы чувствуете себя более уверенно. Не жалеете денег для себя любимой и нового образа успешного и счастливого человека.

8.Общайтесь с оптимистами. Позитивное окружение поможет вам изменить свой взгляд на мир, на себя и свое мировоззрение. Это положительно скажется на вашей самооценке.

9. Избавляйтесь от привычки в самообвинении и критике. Это еще никому не помогло. Вина не только влияет на вашу самооценку, но и разрушает ваше здоровье. Замените вину здоровой ответственностью. Знайте, вы творец своей жизни и вы можете построить свою самооценку, поднять ее до нужного уровня.

10.Не оправдывайтесь перед окружающими. Это разрушает вашу уверенность и заставляет чувствовать себя некомфортно. К тому же оправдания воспринимаются другими людьми как нападение.

11.Займитесь планированием каждого дня. Это сэкономит много времени, и вы большего добьетесь. И ваши новые успехи повысят ваше самоуважение.

12.Займитесь самосовершенствованием вашего тела и души. Запишитесь в бассейн йогу ли фитнес. Это повысит вашу энергетику и соответственно самооценку.

13.Любите себя прямо сейчас. Знайте, вы прекрасны, такие, КАКИЕ ВЫ ЕСТЬ!

÷

## Техники повышения самооценки

### Техника «Мои гениальные идеи»

20 идей, которые сделают мою жизнь еще богаче.

Я хочу зарабатывать \_\_\_\_\_ евро в месяц:

Что мне нужно сделать, чтоб этого достичь?

Напиши 20 идей, которые помогут тебе заработать эту сумму.

Выбери самые реальные идеи и начинай немедленно превращать их в жизнь.

### Техника «Мои успешные ситуации»

Какие замечательные события произошли в твоей жизни за последний месяц?

Это может быть все, что угодно, например, комплимент, который сделали тебе на улице.

### Техника «Договор с собой»

1. Мое самое заветное желание.
2. Зачем мне это нужно, что мне это даст?
3. Что, когда и как я буду делать (План)
4. Кто или что мне будет помогать? На кого и на что я могу опереться, рассчитывать?
5. Какое препятствие или сопротивление я готов(-а) для этого преодолеть?
6. Как я узнаю, что мой план действует?

7. Что будет результатом достижения моей цели?
  8. Какие сроки мне нужны?
  9. Готов(-а) ли я осуществлять мой план? Когда начну?
- Какой подарок я себе сделаю, когда достигну цели?

### **Самый лучший способ измениться это:**

1. **Притвориться**, что ты уже изменился; (сыграть роль, одеть на себя желаемый образ, думать о себе по-другому);
2. **Начать чувствовать** себя по-другому;
3. **Действовать** по-другому.

### **Техника улучшения принятия решений**

Ты стоишь перед выбором, и тебе нужно принять правильное решение.

Задай себе эти 2 волшебных вопроса:

1. Как бы я поступил(а), если бы был(-а) достоин(а) лучшего?
2. Как бы я поступил(а), если бы не боялся(-ась)?

### **Техника «Что мне приносит радость и удовольствие»**

Напиши 50 пунктов того, что приносит тебе радость и удовольствие от жизни.

### **Техника «Самооценка»**

**Закончи предложения:**

Я восторгаюсь собой когда...

Я доверяю своему...

Я неподражаем(-а) в...

Мне прекрасно удается...

Мне очень нравится в себе...

Я горжусь собой когда...

Я фантастичен(-а) в ....

Я верен(верна) себе в...

### **Закончи предложения:**

1. Я хочу ..
2. Я могу ...
3. Я чувствую
4. Я ощущаю (ощущения в теле)...
5. Я думаю (мысли)...
6. Я делаю...
7. Для меня это важно, потому что...
8. Я похож(а) на...

### **Техника «Умею ли я одобрять?»**

Ты знаешь, что в душе каждого человека живет внутренний ребенок.

Умение искренне говорить комплименты — это поддержка этого ребенка. Когда мы поощряем, подбадриваем, хвалим человека, его внутренний малыш расцветает, как цветок.

И мы легко, без манипуляций создаем прекрасные отношения в любой сфере жизни.

Напиши фразы, которые ты говоришь своим близким

### **«Действуем от противного»:**

Представляйте событие, которого вы ужасно боитесь.

Ищите варианты того, как бы вы поступили в этой безысходной ситуации.

Улыбнитесь и поверьте в то, что вы способны на все.

### **«Создание нового мира внутри себя»:**

Поудобнее присядьте на свой любимый стул или в любимое кресло. Расслабляйтесь полностью.

Закрывайте глаза.

Вздыхните и выдохните несколько раз (глубоко и вдумчиво).

Отпускайте все негативные мысли.

Представляйте себя именно такой, какой хотите быть и сейчас, и всегда.

Представляйте себя прямо перед зеркалом.

Рассматривайте свое отражение в воображаемом зеркальце.

Скажите отражению, что вы самая лучшая.

Вставайте со стула (с кресла) и подходите к настоящему зеркалу.

Скажите те же слова (о том, что вы самая лучшая), рассматривая себя уже в реальности.

### **«Два листочка пополам»:**

Берите несколько листочков бумаги.

Разделяйте (складывайте) их аккуратно пополам в вертикальном «положении».

Пишите те негативные качества и черты, которые не нравятся вам в себе (писать их нужно в первой половинке листочка).

Берите второй листочек.

На его первой половине напишите те свои качества, которые вы в себе уважаете и обожаете.

Берите листок с «вредными» качествами.

Напротив каждого негативного качества описывайте ситуацию, в которой это самое качество могло бы быть весьма полезным.

Берите листочек с качествами, имеющими положительный оттенок.

Напротив каждого хорошего качества напишите ситуацию, в которой оно (качество) сыграло бы далеко не замечательную роль.

### **«Спонтанная самопрезентация»:**

Берите большой листок бумаги.

Напишите речь про себя.

В речи описывайте ваши успехи, ваши хорошие качества, ваши «подвиги» и ваши хорошие поступки.

Дополните речь похвалой себя.

Перечитывайте эту речь по несколько раз в день и каждый день.

### **«Красивый сосуд из хрусталя»:**

Становитесь лицом к солнышку.

Прищурьтесь хорошенько.

Поставьте себе цель увидеть солнечные лучики сквозь прищуренные глаза.

Запомните первый лучик, который сможете заметить.

Закрывайте глаза крепко – накрепко.

Представляйте, что все ваше тело – это огромный и пустой сосуд.

«Переполняйтесь» лучиками солнца.

Спустя три минуты прикройте лицо ладонями.

Резко «одерните» ладонки от лица.

### **«Превращение в силу»:**

Прямо становитесь.

Поднимайте обе руки к груди.

Крепко сожмите руки в кулаки.

Со всей силой «выбрасывайте» кулаки вверх.

Выкрикивайте в самый момент выброса, что вы – сила, что вы самый богатый и самый сексуальный человек.

Упражнение от пяти до восьми раз повторяйте.

**«Знакомство наугад»:**

Одевайтесь красиво.

Выходите на улицу.

Езжайте на проспект (так как там более оживленная «местность»).

Подходите к любому молодому человеку и заводите с ним знакомство

**УПРАЖНЕНИЕ – изменить свои верования**

Представьте себе это ограничивающее верование как тяжелый рюкзак.

Положите в этот рюкзак весь груз, который с собой несет это верование.

Вы не можете зарабатывать, сколько хотите, потому, что это верование вам запрещает.

Вы не можете общаться свободно с теми людьми, с которыми хотите.

Возможно, ваше тело вам не нравится или вы не можете полностью его обеспечивать из-за нехватки денег.

Возможно, из-за вашего тела и недостатка денег страдают ваши отношения?

Этот весь груз несет с собой ограничивающее верование.

**Теперь, перенеситесь на два года вперед.**

Представьте себе, что вынесли этот весь груз два года.

Представьте себя.

Как вы выглядите?

Вы устали?

Ваше лицо бледное?

Вы говорите с отдышкой?

**Теперь, посмотрите на себя через 5 лет.**

Ваши плечи болят от этого тяжелого груза за спиной?

Может быть, вы идете, наклонившись?

Вы выглядите и чувствуете себя измотанным человеком?

**А как вы выглядите и чувствуете себя через 10 лет?**

Вы несли эту ношу десять долгих и скучных лет.

С вами случилось чудо и вы стали здоровее, богаче, счастливее?

Нет?

Вам стало хуже?

У вас уже почти нет сил тащить весь этот груз?

Вы решили на все наплевать и жить, как живется, сколько протянете?

Представьте себе свое будущее с этим грузом.

А теперь, обратно в действительность!

Сейчас перед вами выбор: избавиться от этого верования или нет.

Выбирайте.

Представьте себя свободными от этого верования.

Может, вы будете больше зарабатывать.

Может, вы будете общаться на нескольких иностранных языках.

Может быть, вы будете физически в отличной форме.

Может быть, вы будете каждое утро вставать полными энергии и сил прожить день на полную? Сбросьте этот груз!

Он не принесет ничего, кроме проблем и трудностей.

Он вас ограничит и будет сдерживать.

**Упражнение - ПОБЕДНЫЙ РЕФЛЕКС**

Нервничаешь при встрече с представителями противоположного пола?

Чувствуешь беспокойство в компании малознакомых людей?

Волнуешься при знакомстве?

У всех нас в жизни бывают ответственные ситуации, когда именно от нас все зависит.

Но что случается, если мы не умеем себя сдерживать или, наоборот – подтолкнуть к действиям?

Наше тело – животное тело.

Оно может быстро выучивать рефлекс и помнить их очень долгое время.

**В качестве рефлекса может выступать эмоция или состояние.**

Каждый рефлекс состоит из двух компонентов: раздражитель и реакция.

Именно благодаря рефлексам – мы умеем намного быстрее учиться. Это свойство может как помогать, так и мешать.

Например, мы можем быстро выучить, что мы – ничтожество.

А можем и наоборот – за месяц развить навыки самоконтроля, которые и не снились большей части наших знакомых и друзей.

Сделать это можно так: надо создать новый рефлекс, а потом в ситуациях, когда запускается старый рефлекс, ты запускаешь новый.

Создать рефлекс несложно.

Вспомни один случай из своей жизни, когда тебя переполняло чувство своей непобедимости.

Случай, когда тебе казалось, что тебе все удастся, и что ты все можешь.

Теперь, выбери какое-нибудь “победное движение”.

Это движение должно быть уникальным.

Это может быть потирание рук, хлопок ладонями, что угодно – но не странное и не слишком очевидное.

Тебе нужно будет его совершать в присутствии других.

**Цель – закрепить связь «движение – эмоция».**

Твоя задача – периодически подкреплять рефлекс непобедимости.

### Техника – КРУГ СИЛЫ

Тоже похожа на ЖЕСТ ПОБЕДИТЕЛЯ.

Эта техника интересна тем, что ее можно использовать в любом месте, но есть, так называемые, счастливые места или одежда или обувь или сумка или еще что-то.

Круг силы создается так - найдите место, где вам не будут мешать, станьте прямо и представьте вокруг себя Круг, диаметром до 1,5 метра, вы его можете прорисовать мысленно или реально жестом.

Войдите в этот круг, расслабиться надо, закрыть глаза и вспомнить несколько случаев в вашей жизни, когда очень везло, что-то очень хорошо получилось или получили неожиданный, но прекрасный подарок.

Просматривать можно всю свою жизнь – и школьные годы, и студенчество и создание семьи или отношений.

Любой эпизод счастливого времени подходит. Представлять нужно эмоционально, ярко, как будто только сейчас это событие с вами происходит.

И «оставлять» «накапливать» это минуты счастья и удачи в вашем кругу. Это просто- просто собирайте все лучшее вокруг себя.

Когда почувствуете, что «насытились» своими счастливыми и радостными успехами в жизни.

Откройте глаза и побудьте еще немного в этом состоянии полного и многомерного счастья, и представьте себе, что ваш круг начал светиться от этих эмоций и становится как светящаяся стена вокруг вас. Визуализируйте и чувствуйте.

Потом, можете глубоко несколько раз вдохнуть и выдохнуть (как бы набираясь этого позитива) и на выдохе «закрыть» ваш круг силы и счастья.

Можете его «сложить» и «положить» себе на сердце (прямо руками сложить ладошки лодочкой и сложить в них свою Круг силы).

Пользоваться Кругом силыв можно где угодно – раскрывать его на своем рабочем месте – перед проверкой или заседаниями и прочими неприятностями, прямо на рабочем месте – представить, что вы достаете Круг силы, запускаете – ставите светящую стену и глубоко вдыхаете эмоции счастья и удачи, которыми напитали круг. Посидите или постоит так минуту-две и опять собрали, закрыли Круг и спрятали у себя.

Эмоции позитива напитывают вас нужными гормонами счастья и уверенности.

Круг силы – это самопрограммирование вешего подсознания на позитив и удачу.

Так же можно поступить и с любимым диваном дома, или креслом, или еще каким-то местом – местом, которое ваше и приносит покой и радость.

Чем больше вы будете насыщать «свое» место дома эмоциями радости и успеха, тем больше эти эмоции будут «задерживаться» на вашем месте.

## Техника эмоциональной свободы (простукивания)

### (возвращени энергии и ее принятие)

#### Простукивание 3 пальцами

- темечко
- точка рубленного удара (ребро руки)
- «3» глаз
- под глазами снаружи (косточка)
- под глазами (центр)
- под носом
- подбородок
- ключицы
- под мышками (на 2 пальца выше бюста –впадина)

#### РАБОТА

- Формируем утверждение
  - например – Я целиком принимаю себя. Все идет хорошо
    - Я люблю себя и одобряю свои действия
    - Меня радует, что я такая как есть
    - В моей жизни случается только правильное и прекрасное
    - Я с радостью расстаюсь с прошлым. Я наслаждаюсь свободе
    - Я расслаблена и в безопасности. Я расслаблена
    - Теперь моя жизнь будет яркой, светлой и радостной
    - Я заслуживаю любовь и наслаждение жизни ...
- работа с зависимостями –
  - не смотря на то, что я курю – я целиком и полностью принимаю себя
  - я боюсь не справиться со страхом (темноты, высоты)- я целиком и полностью ...

## СВЯЗЬ ПАЛЬЦЕВ И ЭМОЦИЙ: КАК МОЖНО СПРАВИТЬСЯ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ

Смотрели мультфильм «Головоломка»? Тот самый, про эмоции, которые живут в голове у девочки. Только вот у нее они постоянно выходили из-под контроля, мы же научим вас быть хозяином своих мыслей, стрессов и страхов. Как? Очень просто!

Всем известно, что японцы – мудрый и необычный народ. Для того, чтобы справиться с плохим самочувствием, настроением и прочими вещами, мешающими им жить полноценной жизнью, они используют технику Джин Шин Джитсу.

Возможно, вы слышали о том, что на наших ладонях, пальцах и ступнях расположены точки, которые отвечают за различные органы нашего тела и его общее самочувствие. Но это не все: оказывается, массируя их, вы можете контролировать и эмоции!



Этот метод был досконально исследован специалистами и признан эффективным способом лечения гнева, депрессии, обидчивости, бессонницы, стресса и головных болей.

Мы и сами неосознанно прибегаем к этой терапии, когда скрещиваем или теребим пальцы в сложных для нас ситуациях. На самом деле, эти действия стимулируют энергетические меридианы, позволяя достичь нужного нам эффекта.

### ***Большой***

Знаете, почему дети в моменты своего беспокойства, сосут или теребят большой палец? Таким образом они стараются успокоиться!

Именно этот палец отвечает за чувства, связанные с тревогами, заботами и волнениями, поэтому, чтобы избавиться от них, успокоиться и расслабиться, вам достаточно помассировать его.

### ***Указательный***



Указательный палец отвечает за наши слабости, страхи и фобии. Помассировав его, вы можете избавиться от них, обрести внутренний стержень, жизненный тонус и силу воли.

### ***Средний***

Вы злы, рассержены или недовольны? Не спешите показывать обидчику этот палец! Для того, чтобы избавиться от негативных эмоций, просто помассируйте его (разумеется, палец, а не обидчика).

Массаж нормализует работу сердца и сосудов, избавит от симптомов головной боли и облегчит протекание негативных процессов в вашем организме.

## ***Безымянный***

За грустные эмоции отвечает безымянный палец. Если вы чувствуете печаль, жалость к себе или депрессию, уделите ему время, сделав несложный массаж. Вы расслабитесь, станете менее подвержены стрессам, начнете видеть мир в более светлых тонах. Если вы возьмете массаж безымянного пальца в привычку, ваша жизнь изменится в лучшую сторону.

## ***Мизинец***

Этот палец отвечает за самооценку своего хозяина. Хотите избавиться от внутреннего дискомфорта, сомнений и неуверенности в себе – потрите мизинчик. Кровоток, который улучшается в процессе массажа, помогает работе мозга, повышает производительность и снимает усталость.

## ***Ладонь***

Это эмоции гармонии и радости. Массируя ладонь, мы повышаем радости принятия жизни и людей, гармоничность в отношениях и отношении в себе. Вы освободите позитивную энергию, обеспечите себе положительное мышление и сделаете жизнь более упорядоченной.

## **На каком пальце носить кольцо**

Принято считать, что кольцо на правой руке расскажет о состоянии человека в настоящий момент (это относится, в первую очередь, к правшам).

Кольцо же на левой руке символизирует состояние, которое для этого человека является желательным. У левшей с этим вопросом немного сложнее, так как кольцо, выражающее текущее положение вещей, может находиться и на правой и на левой руке.

На большом пальце рекомендуют носить кольцо эмоциональным людям. Астрологи считают, что этот палец соответствует Марсу, а потому кольцо на нем способно сдерживать темперамент своего владельца. Оно усмиряет агрессию и помогает достижению гармонии. В Древней Греции на большом пальце кольца носили мужчины. Они полагали, что так они защищают свое мужское достоинство.

Психологи же считают, что на этом пальце кольца носят люди, которые стараются самоутвердиться в сексуальном плане. Если вы хотите носить кольцо на большом пальце, обратите внимание на медь – это самый благоприятный металл для зоны Марса.

Застенчивым и неуверенным в себе людям лучше всего носить кольцо на указательном пальце. Он олицетворяет собой силу Юпитера и тем самым повышает самооценку. Кольцо на указательном пальце приносит удачу в делах и помогает в учебе. На этом пальце рекомендуется носить золотое или оловянное кольцо.

Если в жизни подстерегают трудности, то носить кольцо нужно на среднем пальце. Если у вас есть кольцо, которое досталось вам по наследству, его также нужно носить на среднем пальце. Кольцо на этом пальце отлично подходит эзотерикам и всем тем, кто увлекается магией и медитациями.

Кольцо на безымянном пальце говорит о страсти к красоте и богатству. Оно подходит эстетам и всем любителям удовольствий. Золотое кольцо поможет самовыражению и достижению богатства. Эмоциональным людям подойдет более крупное кольцо, спокойным – небольшое и изящное.

Мизинец считается пальцем Меркурия, а эта планета, как известно, покровительствует врачам, ораторам и аналитикам. Если у вас возникают трудности в общении, покупайте кольцо для мизинчика. Любителям азартных игр кольцо на мизинце поможет усмирить азарт и придти в чувство.

Если кольцо вам нравится, вы можете носить его на любом пальце, а эти советы просто принять к сведению.

### **И еще – учитесь говорить НЕТ**

Оказывается, **волшебное слово – «НЕТ»**, а вовсе не «пожалуйста».

Многих проблем можно избежать, если научиться отказывать людям.

Не проводить время в пустом общении «из вежливости».

Не давать денег в долг, когда Вам не хочется этого делать.

Это куда лучше, чем страдать по поводу того, вернут или нет.

Дайте то, что можете подарить, а в долг не давайте.

Когда человек аргументированно отказывает, то **его самооценка повышается, возрастает уважение к себе.**

Люди боятся отказывать. А знаете почему?

Они боятся не понравиться!

А всем не угодишь. Учитесь переживать спокойно чужие негативные эмоции по поводу Вашего отказа.

Если сразу сказать «НЕТ», то аргументировать отказ уже будет легче. **Отказывайте легко.**

### **Как дополнительный заряд знаний:**

#### **О мудрах.**

На наших ладонях и пальцах есть особенные точки – энергетические центры. Складывая пальцы в специфические конфигурации – которые и называются мудрами - мы создаем в теле вихри, которые активизируют потоки энергии. Эти потоки воздействуют на энергоинформационные поля и очищают наши тонкие энергетические каналы. В результате – у человека усиливается интеллект, укрепляется память, восприятие мира, восстанавливаются физические силы организма, восстанавливается психика и , конечно, преобразуется вся жизнь.

Мудры – это мощный инструмент общения человека с Высшими Силами, и они подходят для всех – не зависимо от пола, возраста.

Выполняются мудры в положении сидя или стоя.

Обязательное условие – прямая спина, если сидите – стопы стоят ровно на полу.

Время «держат» мудру – от 5 до 15 минут в день, можно работать в системе - неделя через неделю (особенно, если работать с мудрами, притягивающими богатство, деньги, разрешающие долги и лишние траты).

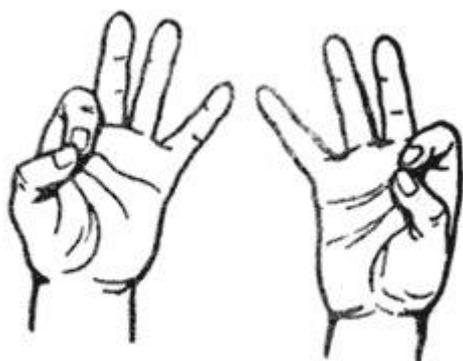
И так.

## **Мудра Знания — одна из наиболее важных.**

Показания - Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию, улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой Мудрой.

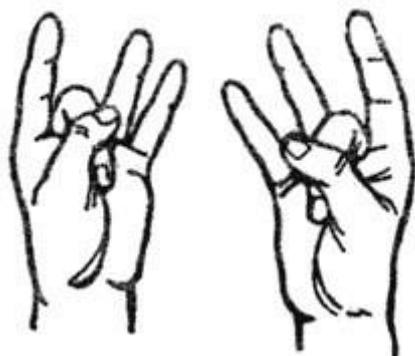
методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).



## **Мудра Неба — сосредоточение и внутреннего спокойствия**

показания: убирает беспокойство, дает психическое равновесие, спокойствие, невозмутимость

методика исполнения: средний палец сгиба так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний. оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены.



## Мудра Земли — повышение самооценки

показания: защищает от негатива (мыслей своих и окружающих), повышает доверие к себе

методика исполнения: безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. оставшиеся пальцы выпрямлены. выполняется обеими руками.



## Мудра для снятия последствий стресса

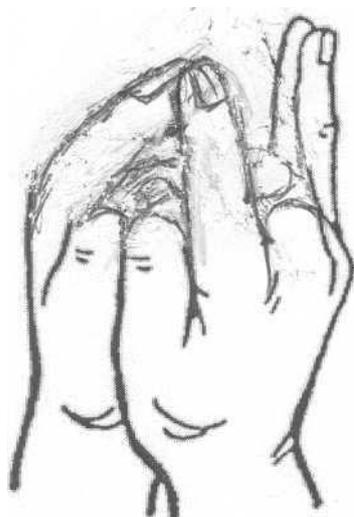
### Описание



Руки нужно согнуть в локтях, а ладони обратить вверх. Тыльная сторона у левой ладони положить на правую. Пальцы вытянуть и сомкнуть

## Мудра спокойствия

Мудра спокойствия, можно применять перед важными встречами, собеседованием, общением с начальством, старшими, перед выступлениями, перед проверками, эта мудра «остужает» внутренние переживания



1. Поставьте руки перед собой ладонями друг к другу. Пальцы направлены вперед.
2. Сожмите обе кисти в кулаки так, чтобы большие пальцы оказались внутри ладоней.
3. Распрямите мизинцы на обеих руках и соедините их подушечками. Прodelайте то же с указательными пальцами.
4. Не разгибая остальные пальцы, приблизьте их друг к другу так, чтобы средний и безымянный пальцы правой руки прилегали ногтевыми фалангами к соответствующим пальцам левой руки.
5. Держите руки чуть ниже талии так, чтобы углы, образуемые указательными пальцами и мизинцами, были направлены вперед.
6. Некоторое время созерцайте мудру (не более минуты), затем закройте глаза и сосредоточьтесь на области солнечного сплетения. Почувствуйте, как там разливается внутренний покой, постепенно охватывая все тело. На этом этапе в зависимости от ситуации вы можете выполнять мудру и с открытыми глазами, глядя в пространство перед собой.

## **Мудра « сила разума»**

1. Поставьте руки перед собой ладонями вверх. Соедините подушечки большого и безымянного пальцев правой руки. Остальные пальцы немного подогните.
2. Соедините подушечки большого и указательного пальцев левой руки. Остальные пальцы немного подогните.
3. Кольцом, образуемым большим и безымянным пальцами правой руки, обхватите верхнюю фалангу среднего пальца левой руки.
4. Расположите руки на уровне солнечного сплетения и созерцайте мудру в течение одной минуты. Дышите при этом ровно и размеренно и следите, чтобы ваше внимание не отвлекалось на посторонние мысли.
5. Закройте глаза и мысленно скажите: «Я знаю решение», или «Я знаю, что говорить», или «Я знаю, что делать». Медленно повторите про себя эту фразу 3 раза.
6. Снова откройте глаза и еще минуту созерцайте мудру.
7. Продолжая держать мудру, снова закройте глаза и сосредоточьте внимание так, как будто прислушиваетесь к пространству, откуда к вам должен прийти верный ответ.
8. На этом можно завершить выполнение мудры, а можно продолжить его, сидя с открытыми глазами и созерцая мудру, или продолжая сидеть с закрытыми глазами и вслушиваться в пространство. Не обязательно интересующий вас ответ придет сразу – он придет именно в тот момент, когда это будет нужно.

## 5.Советы. Рекомендации:

- Купите себе тетрадку.

Назовите ее «Журнал Успешности».

Записывайте в тетрадку эту все, чего вы достигли.

Пополняйте и пополняйте тетрадь новыми записями, перечитывая старые время от времени.

За хорошо проделанную работу радуйте себя и балуйте себя чем-нибудь.

- Покупайте себе новую вещь, если любите шопинг.

- Не сравнивайте себя с другими людьми.

Помните, что каждый человек – существо уникальное.

- Носите только ту одежду и только ту обувь, которая радует вас комфортом и внешним видом!

*- Не стоит оправдываться перед людьми!*

- Многие люди, между прочим, воспринимают любое оправдание как некое нападение.

- Идите за своими интересами, за своими желаниями.

- Старайтесь тратить время на то, что вам нравится.

Считаете, что вы слишком заняты для этого?

- Планируйте весь свой день!

- Не бойтесь высказывать свое персональное мнение.

За высказывание вас точно никто не убьет!

- Простите все ошибки и неудачи (себе лично!).

- Придите к пониманию того, что идеальных (совсем идеальных) людей вообще не существует.

- Улыбайтесь. Улыбка озаряет весь мир! Улыбка украшает женщин!

Не стесняйтесь своих улыбок.

- Занимайтесь медитацией. Она расслабляет, приводит в порядок мысли, позволяет забывать обо всем....

- Внешность измените! Изменение внешности помогло многим повысить свою самооценку.

- Шутите почаще, рассказывайте смешные анекдоты и истории.

Когда нет никого рядом – читайте анекдоты.

Хорошее настроение повышает самооценку!

- Проводите время с друзьями. Помогает! Правда!

Желательно, чтобы вы проводили время с теми, кто вам дорог и кому дороги вы!

- Разные «начинания» разных дел очень повышают самооценку.

Тот же эффект вы получите от появления поклонников.

Хорошо, если будет у вас и парень, и несколько поклонников.

- Говорите уверенно. Это тоже сыграет огромную роль в повышении самооценки, поверьте!

- Не позволяйте себя унижать и обижать.

А желающих это сделать сразу ставьте на место!

## 6.ТЕСТ на определение вашей самооценки

«Если ближнего надо возлюбить как самого себя, то, по меньшей мере, столь же справедливо возлюбить себя, как ближнего», – писал французский мыслитель Николя де Шамфор (Nicolas de Chamfort, 1741–1794) в «Максимах и мыслях». Какого вы мнения о себе?

С улыбкой или придирчиво смотрите на себя в зеркало?

Хотели бы повысить самооценку или, наоборот, у вас завышенная самооценка?

Наши вопросы помогут узнать, живете ли вы в гармонии с собой.

ИХ ВСЕГО 15, ЧИТАЙТЕ И ВЫБИРАЙТЕ ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ОТВЕТОВ, ЗАПИСЫВАЙТЕ ИХ И В КОНЦЕ ПОСМОТРИТЕ РАСШИФРОВКУ.

УСПЕХОВ

1. Вы выходите из такси в вечернем туалете, и проходящий мимо ребенок пачкает вас мороженым. Вернуться домой вы не можете. Как вы реагируете?

*А - Бледнеете от бешенства и отвешиваете ему затрещину.*

*Б - Позволяете себе взорваться.*

*В - Приводите платье в порядок, утешая себя, что в следующий раз вы будете выглядеть безупречно.*

2. Вечером вы остаетесь совсем одни, ваш партнер предпочел провести время без вас. Как вы организуете свой вечер?

*А - Приняв ванну, берете хорошую книгу, а потом засыпаете.*

*Б - Не раздеваясь, ждете его, лежа на кровати и кипя от гнева.*

*В - Не делаете ничего особенного.*

3. Занятие любовью – для Вас это:

*А - Проявление доверия.*

*Б - Возможность попробовать что-то новое.*

*В - Возможность возвыситься над реальностью.*

4. Представьте себе человека, облокотившегося на перила деревянного моста. Мост не выдерживает, человек падает в воду и не может плыть. Что вы делаете?

*А - После многих колебаний кидаетесь в воду.*

*Б - Как полагается спасителю, не задумываясь, бросаетесь на помощь.*

*В - Вы в оцепенении, потом кричите: «Помогите! Помогите!»*

5. Вечер вашей встречи был прекрасен, как сон. Он пообещал связаться с вами на следующий день, но не позвонил. Вы говорите себе:

*А - Конечно, он уже познакомился с кем-то получше.*

*Б - Должно быть, он очень занят.*

*В - Он меня уже забыл.*

6. Алкоголь, курение, переедание, стимуляторы – для вас это:

*А - антидепрессанты.*

*Б - источники удовольствия.*

*В - излишества.*

7. Окружающие говорят, что вы обладаете:

*А - Ярко выраженной индивидуальностью.*

*Б - Самобытными взглядами.*

*В - Обаянием.*

8. Вы случайно слышите разговор, не предназначенный для ваших ушей, – о том, что ваша внешность оставляет желать лучшего. Какая песня точнее всего передает вашу реакцию?

*А - «Больно мне, больно...» (одноименная песня Вадима Казаченко)*

*Б - «Ах, какое блаженство знать, что я совершенство, знать, что я идеал...» (песня из фильма «Мэри Поппинс, до свиданья»)*

*В - «Speak softly, love, and hold me warm against your heart...» (песня из кинофильма «Крестный отец»)*

9. Когда вы думаете о ком-то, кто вас любит, какой глагол приходит вам на ум?

*А - Давать.*

*Б - Доказывать.*

*В - Трогать.*

10. Когда вы смотрите в зеркало, что вы видите?

*А - Неприятные воспоминания.*

*Б - Свои недостатки.*

*В - Своего отца или свою мать.*

11. Чья любовь представляется вам самой стойкой?

*А - Друга.*

*Б - Ребенка.*

*В - Матери.*

12. Какой подарок вы бы сделали своим родителям, чтобы поблагодарить их за то, что они дали вам жизнь?

*А - Роман «Унесенные ветром» Маргарет Митчелл.*

*Б - Золотой шар, обмотанный красной лентой.*

*В - Многофункциональные плоскогубцы и болты.*

13. Что могло бы стать вашим символом?

*А - Набор коробок разных размеров, которые вкладываются одна в другую, как матрешки.*

*Б - Ящик, закрытый на ключ.*

*В - Открытое окно.*

14. Вы не ограничены в средствах. Какое животное вы предложите в благодарность за комплимент?

*А - Собаку.*

*Б - Пони.*

*В - Божью коровку.*

15. Вы засыпаете. Какой кошмар вы бы предпочли не увидеть?

*А - Вы должны постоянно сажать, поливать и вырывать деревья (цветы).*

*Б - Вы плывете к острову и никогда его не достигаете.*

*В - Вы ходите по зеркальному лабиринту.*

---

#### КЛЮЧ К ТЕСТУ.

Ответив на все вопросы, посмотрите – каких ответов больше (А, Б, В) и прочитайте трактовку, если пополам ответы – значит и Вы находитесь на границе данных характеристик.

#### ***А - Вы себя принимаете***

Тело, психика, нравственность – никаких проблем, вы живете в гармонии с собой. В день своего совершеннолетия вы раз и навсегда «идентифицировались» со своими достоинствами и недостатками. Теперь это задача окружающих – узнать и принять вас. Вы естественны и никогда не боитесь показать себя таким, какой вы есть. Вы способны продемонстрировать оригинальность или усвоить неожиданные привычки, вы считаете себя вправе отличаться от других, думать и действовать так, как вы хотите. Быть искренним, реальным, конкретным. Вплоть до комплекса превосходства. Вы непринужденны и хорошо чувствуете себя в собственном теле. То, в чем вы не видите смысла, для вас не существует.

Не отрицая своих недостатков, вы способны одновременно исправлять их и извлекать из них выгоду, порой, возможно, злоупотребляя ею.

Вы не бежите от своих проблем и не отказываетесь от самых смелых планов.

Вы считаете возможным обладать силой духа, иметь идеалы, быть нежным и любить красоту, а жизнь для других позволяет вам принять самого себя. Впрочем, вы иногда сомневаетесь в себе, но не слишком часто.

Вы не тратите энергию на попытки казаться кем-то другим, а используете ее, чтобы заниматься вещами, которые вас по-настоящему увлекают (литература, музыка, живопись, ремесла, кулинария, садоводство). Вы наслаждаетесь жизнью, и рядом с вами легко дышится.

### ***Б - Вы любите себя, но не каждый день***

Вы неплохо с собой ладите, но порой позволяете себе грубости в адрес своего отражения в зеркале. В такие моменты вам кажется, что вы в реальности и тот/та, кем вы хотели бы быть, очень далеки друг от друга.

Вы тревожитесь и переживаете напрасно, потому что это искажение – всего лишь плод вашего воображения. Тем не менее в большинстве случаев вы адекватно оцениваете свои желания и возможности и умеете добиваться своего – при условии, что достаточно мотивированы.

Когда вы уверены, что вас любят душой и телом, все идет хорошо.

В таком случае вы отдаете свое прошлое, настоящее и десять лет будущего – как профессиональной, так и личной жизни – человеку, который вас поддержал.

Однако в моменты сомнений, когда вы чувствуете неудовлетворенность собой или работой, ваш способ защитить себя – забыть о своих увлечениях, будь они людьми или вещами. Скрывшись под теплым одеялом в обнимку с коробкой пива (килограммом печенья) и двенадцатью томами Британской энциклопедии, вы демонстрируете полную отстраненность от мира.

В остальные дни вы активны, увлечены, оптимистичны и на самом деле неплохо уравновешены. Вы все еще заняты поиском внутренней гармонии, но, возможно, уже нашли лучший способ любить себя?

### ***В - Вы совсем себя не любите***

Невероятно и удивительно: вы не верите ни хорошим отзывам, ни комплиментам в свой адрес. На самом деле вы просто не любите себя – ни свою внешность, ни образ мыслей. Тогда измените все. Или подумайте.

Спросите себя – в чем конкретно состоит ваша проблема?

Возможно, в том, что вы убеждены: я ничего не стою, мои мечты никогда не исполняются. Но как может быть иначе, если вы никогда не выражаете своих чувств и не формулируете четко свои желания?

Из-за чувства неполноценности или пережитых когда-то унижений и стрессов красота и ум кажутся вам привилегией избранных.

Вы преувеличиваете свои недостатки. Постоянно пребывая в тревоге, испытывая недовольство окружающими, работой, жизнью, вы превращаете свои сомнения и сожаления в чувство вины, и оно портит ваш характер и настроение.

Вы постоянно сомневаетесь в себе, в своей внешности, мыслительных способностях. Похоже, вы не до конца повзрослели. Не корите себя так сильно за свои недостатки, лучше подумайте о том, как их смягчить.

Сохраняйте ясность ума и напоминайте себе как можно чаще: в каждом человеке от природы заложено нечто красивое.

Вместо того чтобы тратить время на комплексы, посвятите себя чему-то по-настоящему интересному.

Все остальное приложится.