

## *Дорогой читатель!*

У вас в руках не просто книга и не просто ежедневник.

Это месяцы предстоящей терапии вашей самооценки. Все представленные техники в ней основаны на научных исследованиях, но «рабочими» и «эффективными» сделать их можете только вы – день за днем своей рефлексией и упорством запуская перемены в себе и в своей жизни.

Самооценку сложно оценить объективно.

Она способна меняться вместе с вашим самочувствием, местом, окружением, происходящими событиями.

По сути, определяющим является лишь то, какого вы мнения о себе, находясь внутри любых ситуаций. Что вы о себе думаете, как вы сами себя воспринимаете.

Важно то, насколько адекватно или нет это ваше восприятие.

Когда мы говорим о самооценке, то подразумеваем некую Я-концепцию, то есть систему ваших представлений о самом себе.

Формирование Я-концепции происходит при накоплении вами опыта решения жизненных задач и при оценивании их со стороны других людей, первоначально, конечно, – родителей.

Именно на базе Я-концепции человек строит отношение к себе и взаимодействие с другими людьми.

Она складывается из следующих трех психологических составляющих:

1. Когнитивной – образ Я (представление о самом себе).
2. Эмоциональной – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызвать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
3. Поведенческой – потенциальная поведенческая реакция (те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой).

Поэтому изменять свою самооценку можно через влияние на эти три составляющие, т.е. меняя установки, эмоции и свое поведение по отношению к самому себе.

Я-концепция человека является довольно устойчивой. Однако, это не статическое, а динамическое образование, поскольку на ее формирование влияет целый комплекс факторов.

Работа с самооценкой занимает время, требует регулярности и вовлеченности.

Этот воркбук поможет вам встать на путь изменения своей же репутации в ваших глазах.

И если вы держите его в руках, значит, уже осознаёте, что ваша самооценка мешает вам испытывать полную радость от жизни, достигать целей, а возможно, и выстраивать здоровые личные и дружеские отношения.

Что ж, вы на верном пути!

Я подобрала для вас рабочие инструменты, техники, задания, влияющие на все три вышеперечисленные составляющие, для того, чтобы вы взглянули на себя другими глазами и увидели, что всё предыдущее время вам не хватало одного – настоящего принятия себя и веры в свои силы.

И я очень надеюсь, что после прохождения моего практикума вы не остановитесь в своем росте и будете руководствоваться навыками, полученными здесь.

Этот воркбук хорош тем, что он удобен для заполнения и что вы проводите работу сами, без помощи психолога, либо подкрепляете работу с ним.

Только глубокое погружение подарит вам желаемый успех.

Воркбук станет вашей поддержкой и опорой в этот период, а собранные цитаты мотивируют на глубокую работу и поддержание результатов в будущем.

Сделайте этот шаг на пути к своему новому Я!

## Инструкция по заполнению воркбука

- Начните работу с воркбуком, если действительно готовы к переменам.
- Заполняйте в спокойной, тихой, уединенной обстановке. Лучше всего – в одно и то же время каждого дня.
- Возьмите за привычку вести воркбук регулярно, я рекомендую заполнять его через день. Но не реже 1 раза в неделю.
- Все задания выполняйте вдумчиво, не заполняйте дневник автоматически, чем глубже вы сможете проработать их, тем лучше и устойчивее будет результат.
- Очень важно проводить работу честно и тщательно, не жалейте времени, не делайте наспех. Анализируйте себя, свои качества, свои установки.
- Не пропускайте задания, не выбирайте по принципу «это мне нравится, это – нет», так как вы можете пропустить то, что окажется наиболее полезным для вас. То, куда вам не хочется «идти», может содержать в себе не исследованный ранее потенциал для роста.
- Помните, что мало выполнять задания в воркбуке – важно претворять в жизнь все шаги, которые вы здесь наметили. Важно проявляться в новом качестве. Важно делать то, что раньше не делали, тогда вы почувствуете положительные изменения в себе в самое ближайшее время.
- Техники, которые вы получаете, выполняйте не только в этот самый день, но и в последующие дни, месяцы – тогда вы обретёте действительно много новых привычек, подтверждающих ваш личностный рост, а результат будет высоким и главное – устойчивым.
- Хвалите себя за каждое проделанное задание.
- Отмечайте в конце воркбука выполненные задания – ставьте V, отмечая уже проделанный путь.
- Придумайте себе самовознаграждение за то, что пройдёте полный курс воркбука. Подумайте, что вы так хотели, но откладывали себе подарить, организовать. Например, поход в хороший ресторан, новые наушники или телефон, поездка на выходные дни в дом отдыха, день в спа-салоне – что-то ценное

именно для вас, чем вы наградите себя за то, что провели эту объёмную работу над собой.

- Не укоряйте себя, если какое-то задание у вас не получилось выполнить. Не требуйте от себя немедленных результатов. Помните, что дорогу осилит идущий, даже споткнувшись, остановившись, идите, не сворачивайте с пути. Лучше перейти к следующему заданию, дав себе обещание вернуться к не-выполненному позже. Это лучше, чем совсем остановиться. Пробуйте ещё – уже само это преодоление будет являться хорошей проработкой вашей самооценки.
- Не бросайте, даже если начнут появляться ограничивающие мысли: «мне это не поможет», «я не справлюсь», «это слишком трудозатратно». Мозг всегда будет пытаться сохранить вас в «зоне комфорта» и стараться сохранить энергию. Это нормально, и важно относиться критически к таким «посылам» – ведь только выходя из «зоны комфорта» можно что-то действительно изменить. Страйтесь концентрироваться не на страхах, а на цели, для чего вам это нужно.
- Если для выполнения каких-то заданий вам будет не хватать пространства в воркбуке, вложите любые дополнительные листы и используйте их. Это лучше, чем недовыполнить задание, не ответить на вопросы развернуто.

Удачи вам в этом увлекательном путешествии!

## День 1

Дата \_\_\_\_\_

## Контракт с собой

А сейчас дайте себе обещание, что пройдёте всю программу данного воркбука:

\_\_\_\_\_ /подпись/

Чем вы вознаградите себя за проделанную работу?

---

---

---

Обещаю себя вознаградить

---

---

/подпись/

Давайте знакомиться.

Напишите о себе: имя, возраст, род деятельности, хобби.

---

---

---

---

---

Почему вы решили начать работу со своей самооценкой?

---

---

---

---

---