



ТВОЙ GUIDE ПО САМООЦЕНКЕ

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Стабильная
самооценка
— залог
успеха.

КАК НАЧАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Важно понимать, что вначале будет определенный дискомфорт. Нужно на это настроиться и не пытаться сбежать обратно в коридор комфорта при первых же проблемах.

Типичные ошибки, приводящие к отказу от изменений

1. Неготовность к дискомфорту.
2. Слишком резкий рывок навстречу к изменениям.
3. Стремление получить быстрый результат.
4. Попытка достичь изменений по всем фронтам одновременно.
5. Тотальная концентрация на изменениях.
6. Демотивация при неудаче.
7. Без помощи наставников.
8. Убежденность в том, что настоящая жизнь начнется после изменений.

Рекомендации для тех, хочет изменить свою жизнь

1. Настройтесь на дискомфорт.
2. Разгоняйтесь постепенно.
3. Внедряйте изменения по очереди.
4. Сбалансируйте свою жизнь.
5. Не расстраивайтесь при неудаче.
6. Пользуйтесь помощью других людей и ищите наставников.
7. Живите сейчас.



Способы работы с самооценкой

Что включает в себя план
работы.

- 1. Использование всех способов стабилизации самооценки.**
- 2. Специальные упражнения, направленные на получение нового опыта, благодаря которому самооценка будет стабилизироваться.**
- 3. Постоянный мониторинг изменений в процессе ведения дневника и выполнения упражнений. Это позволит сделать процесс изменения методичным и осознанным.**
- 4. План изменений, который позволит восстановить баланс интересов в жизни и сделает процесс изменений необратимым.**

Если хотите стабилизировать самооценку, надо делать это шаг за шагом, упражнение за упражнением. Выберите 2-3 направления и действуйте по ним. Приступать к самоанализу лучше тогда, когда вы почувствуете себя спокойно и комфортно, когда ваша самооценка присутствует в положительной зоне

БЫСТРЫЕ СПОСОБЫ СТАБИЛИЗАЦИИ САМООЦЕНКИ

Быстрые методы действуют довольно непродолжительное время, поэтому нужно заниматься самоубеждением постоянно, иначе самооценка так норовит сползти в низ. Быстрые способы действительно дают быстрый результат, поэтому их можно и нужно использовать. Но проблема не может быть решена при помощи того же самого образа мыслей, благодаря которому она возникла.

Упражнения для самомотивации

1. Ода себе.

Сейчас вам предстоит поднапрячься и, не глядя на часы, писать про себя только хорошее. Многим это дается труднее, чем критика, поэтому придется мобилизовать всю свою память и все свое красноречие.

Напишите о себе только хвалебные слова, все, что вы бы хотели о себе сказать. Не стесняйтесь, хвалите максимально.

Каждый день в течении трех недель перечитывайте оду вслух с выражением, и если будете вспоминать что-то, чем могли бы ее дополнить, то обязательно дописывайте.

2. Разговор с собой.

Задача этого упражнения заключается в том, что вы должны, глядя на себя в зеркало, сказать самому себе как можно больше ободряющих фраз в формате Ты- и Я-высказываний. Говорите примерно такие фразы:

«Ты сегодня молодец! У тебя все получится. Я в тебя верю! Я тебя люблю. Ты отлично выглядишь...»

Вы должны сказать минимум 20-25 подобных фраз утром и столько же вечером. Два раза в день минимум, но можно и чаще. Можно сделать в формате видео и просматривать на протяжении дня.

3. Разрешение себе.

Используя технику перед зеркалом или видеобращение к себе, предложенную в предыдущем упражнении, вам следует создать перечень того, что вы себе разрешаете и на что имеете полное право.

Напишите 10 фраз, которые начинались бы со слов «Я разрешаю себе...», и еще еще 10 фраз «Я имею полное право...».

В этих списках может быть перечислено все, чего вам не хватает: «Я разрешаю себе заниматься только тем, что мне интересно. Я имею полное право общаться с богатыми и знаменитыми. Я разрешаю себе улыбаться людям, которые мне нравятся» и так далее.

При этом особое внимание следует уделять тем моментам, которые вы так или иначе диагностировали у себя в дефицитном состоянии. Например, вы отследили у себя запрет на траты для себя. Значит, проговариваете: «Я разрешаю себе тратить деньги на личные удовольствия».

Проговаривайте эти утверждения или просматривайте свои видеоролики каждое утро и каждый вечер.

Как оставить прошлое в прошлом?

Прошедшее нужно отпустить и жить в настоящем. Правда, для многих это проще сказать, чем сделать. Если вы мысленно возвращаетесь к событиям прошлого, и они до сих пор вызывают у вас эмоциональную реакцию, то необходимо поработать над тем, чтобы прошлое осталось в прошлом. Это важно, как для настоящего, так и для будущего.

Есть специальный цикл упражнений, который так и называется «Как оставить прошлое в прошлом и начать жить». Если у вас остались непрожитые обиды, вы периодически возвращаетесь к событиям былого, то необходимо пройти данный цикл, лучше в сопровождении специалиста.



ВЫПОЛНЕНИЕ СПИСКА «ЕСЛИ»

Позволяет поднять и стабилизировать самооценку, но, как и быстрые способы, не устраняет проблем с фундаментом самооценки.

Например, если в вашем списке если перечислены в основном материальные блага, то по мере роста доходов, появления квартир, машин, отдыха на курортах ваша самооценка безусловно будет обитать в зоне «+». Падать в «-» она будет значительно реже.

Но здесь есть свои нюансы.

Во-первых, механизм нестабильной самооценки как был, так и остался, просто за счет достижений произошла относительная фиксация самооценки в положительной зоне. При этом структура нестабильной самооценки никуда не делась.

Во-вторых, человек старается стойко охранять свои достижения, что может проявляться в определенном страхе конкуренции, стремлении подавлять людей, которые могут в чем-то быть более успешными, чем они.

СИСТЕМНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Способ, который позволяет кардинально изменить фундамент самооценки и зафиксировать ее в положительной зоне.

Даже после стабилизации самооценки сохраняются остаточные явления предыдущих механизмов. Но теперь человек управляет ими, а не они им.

Стабилизация самооценки приводит к устойчивым изменениям.

Общение на равных – один из признаков стабильной самооценки.

Принятие себя – это умение ценить свои достижения и сильные стороны, а также принимать свои недостатки, которые не делают тебя недостойным.

На пути к системным изменениям человек проходит определенные этапы, которые мы сейчас рассмотрим, чтобы понимать, что будет происходить, если вы будете работать над собой. **В целом цикл изменений состоит из четырех этапов:**

1. Неосознанная некомпетентность

Это означает, что у человека есть проблема, которую он проблемой не считает, даже зачастую принимает ее как норму и благо. (Трудоголик объясняет свою загруженность принципом «хочешь сделать хорошо – сделай сам»)

2. Осознанная некомпетентность

С этого начинается процесс изменений. Как минимум на это появляются шансы. Человек понимает, что проблема есть и она связана с ним. С его психологической либо технологической некомпетентностью.

3. Осознанная компетентность

Довольно сложный этап, на котором в человеке борются сознание и подсознание.

Первичные механизмы застенчивого говорят ему: «Сиди и не высывайся», а на уровне сознания он понимает, что ему нужно общаться, контактировать с людьми, избавляться от застенчивости.

4. Неосознанная компетентность

В работе над собой, над своей самооценкой сначала необходимо контролировать себя на уровне сознания, но со временем необходимость в этом исчезает.

Суть системных изменений заключается в постепенном переходе от неосознанной некомпетентности к неосознанной компетентности. И нужно понимать, что сразу туда запрыгнуть не получится. Вы будете планомерно проходить все этапы.

Ctrl+C Ctrl+V

Что мы копируем

ЗАДАНИЕ 1

Для того чтобы понять, какие механизмы вы скопировали в детстве у своих родителей, предлагаю выполнить следующее упражнение.

1. Составьте список людей, с которыми вы регулярно контактировали в детстве. Это могут быть не только родители. Речь идет о людях, с которыми вы постоянно общались. Например, бабушка или дедушка, если вы много времени в детстве проводили с ними. Также можно перечислить людей, которые оставили серьезный эмоциональный след в нашем детстве, даже если эти встречи были эпизодическими. Например, раз в год к вам в гости приезжал дядя, который был веселый, шумный и разительно отличался от ваших родителей, не столь эмоциональных. Возможно, вам так нравились эти визиты, что вы хотели быть похожим на дядю и даже старались подражать его манере поведения.
2. Перечислите минимум 20 характеристик каждого человека из этого списка. Можно больше.
3. Проанализируйте список и отметьте те качества и манеры поведения, которые вы замечаете у себя.

СПИСОК ЛЮДЕЙ, С КОТОРЫМИ ВЫ РЕГУЛЯРНО КОНТАКТИРОВАЛИ В ДЕТСТВЕ

ХАРАКТЕРИСТИК КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

Перечислите минимум 20 характеристик каждого человека из этого списка. Можно больше. Проанализируйте список и отметьте галочкой, те качества и манеры поведения, которые вы замечаете

у себя.

[illegible]

Дрессура

или условное подкрепление, за что нас хвалили

ЗАДАНИЕ 2.

Заполните таблицу. Комментарии к заполнению таблицы.

А. была старшей сестрой в семье, в которой был еще мальчик, младше ее на 5 лет. Родители проводили в семье «культ мальчика», то есть он в семье был главным, а задача сестры заключалась в помощи родителям в воспитании и уходе за ним. Она должна была с ним гулять, отводить и забирать из садика, играть в те игры, которые он хотел, даже если для нее эти игры были не интересны. Лучшие подарки доставались ему. Родители требовали, чтобы она обслуживала брата и помогала им по дому. Только в этом случае ее хвалили, и она чувствовала расположение родителей.

Если она что-то хотела сделать для себя, то ее ругали, обвиняли в эгоизме, обзывали неблагодарной свиньей. Она чувствовала несправедливость ситуации, злилась на брата и на родителей, но делала то, что от нее требовалось. В итоге у нее сформировалась нестабильная самооценка по типу «Я+, если радую других» или «Я+, если радую других». То есть свою ценность она воспринимала в контексте услуг, которые она может оказать другим, рассчитывая при этом на благодарность и признание.

Пример заполнения таблицы в данном случае:

1. Как и за что вас хвалили в детстве?

Меня хвалили, когда я делала что-то для брата и/или помогала маме. Отдала брату игрушку, которую мне подарили на день рождения. Мама сказала: «Молодец, с братом надо делиться, он же маленький!». Помыла полы в доме. Мама погладила по голове и сказала: «Моя помощница». Мама, придя с родительского собрания, сказала: «Слава богу, хоть от тебя проблем нет».

2. Какие чувства вы испытывали?

Двойственное чувство. С одной стороны, было приятно, что меня хвалят, но с другой – было чувство несправедливости, ведь я делала не то, хотела.

3. Оцените интенсивность чувств.

8 баллов по 10-бальной шкале, так как это были едва не единственные моменты, когда родители меня хвалили и вообще обращали внимание.

4. Аналогия в современной жизни.

На работе я почти всегда нагружена больше других коллег, при этом зарплата у нас одинаковая. Часто я сама вызываюсь делать определённую Работу, хотя понимаю, что мне это не нужно. Для меня очень важно, чтобы руководитель меня похвалил за сделанную работу. Я заметила, что если меня хвалят за выполнение штатных обязанностей (я их делаю хорошо), то мне как-то неудобно. Появляется ощущение незаслуженной похвалы. Я как бы этого не заслужила. Действительно приятно, когда благодарят и хвалят за оказание каких-то дополнительных услуг и выполнения поручений, не входящих в мои обязанности.

5. Как и за что вас ругали в детстве?

Если я что-то делала для себя, отдыхала, а брат набедакурил, — винили меня. Ругали за то, как я это делаю. Пошла с братом гулять, он упал и испачкался. Когда вернулись домой, мать накричала на меня, сказав, что я виновата и плохо смотрю за братом. А ему и слова не сказали. Я помыла полы. Пришла мать и сказала, что я не умею мыть полы, нашла какую-то пыль и заставила перемывать, при этом долго ворчала. После школы мы с подружками пошли в кафе поесть мороженое. Я вернулась домой на час позже, чем положено. На меня накричали, обозвав эгоисткой, которая думает только о себе. Имелось в виду, что брат хотел гулять и я должна была пойти с ним.

6. Какие чувства вы испытывали?

Смесь чувств: стыд, вина и одновременно обида. Где-то внутри была злость. Но показывать ее было страшно.

7. Оцените интенсивность чувств.

10 баллов из 10. После таких эпизодов долго переживала, чувствовала, что должна вернуть расположение родителей к себе. Обещала сама себе больше так не делать, но ощущала несправедливость ситуации. Не понимала, почему брату все, а мне ничего. Хотя я училась лучше него, и поведение было примерным.

8. Аналогия в современной жизни.

Очень болезненно реагирую на критику. Появляются вина, обида. Долго переживаю. Трудно сделать что-то для себя: купить одежду, сходить в кино, посидеть с подругами. Постоянно возникает чувство вины. До сих пор, когда родители спрашивают, давно ли я общалась с братом, я чувствую ужас и тут же бегу к нему в гости. Если брат о чем-то просит, я не могу отказать, даже если понимаю, что это мне невыгодно и он меня просто использует.

При подробном заполнении этой таблицы можно выявить большинство механизмов, заложенных в структуре самооценки.

Как и за что вас хвалили в детстве?	Какие чувства вы испытывали?	Оцените интенсивность чувств.	Аналогия в современной жизни.	Как и за что вас ругали в детстве?	Какие чувства вы испытывали?	Оцените интенсивность чувств.	Аналогия в современной жизни.

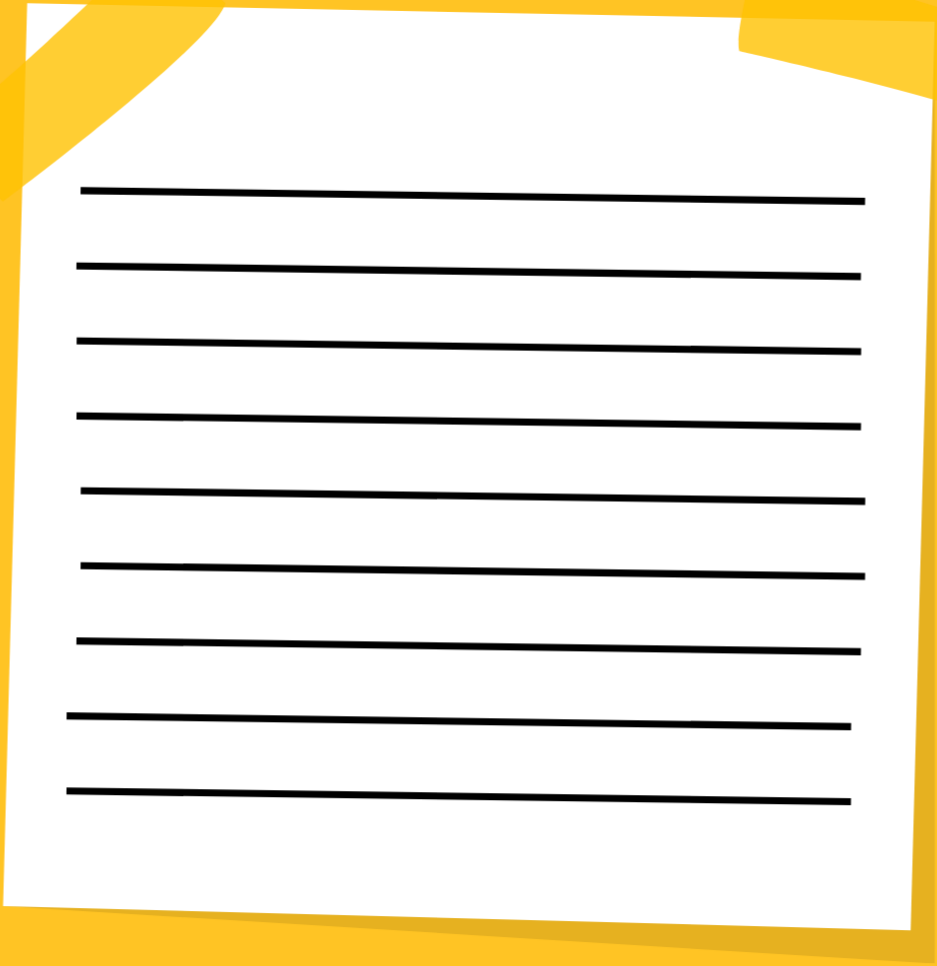
Как и за что вас хвалили в детстве?	Какие чувства вы испытывали?	Оцените интенсивность чувств.	Аналогия в современной жизни.	Как и за что вас ругали в детстве?	Какие чувства вы испытывали?	Оцените интенсивность чувств.	Аналогия в современной жизни.

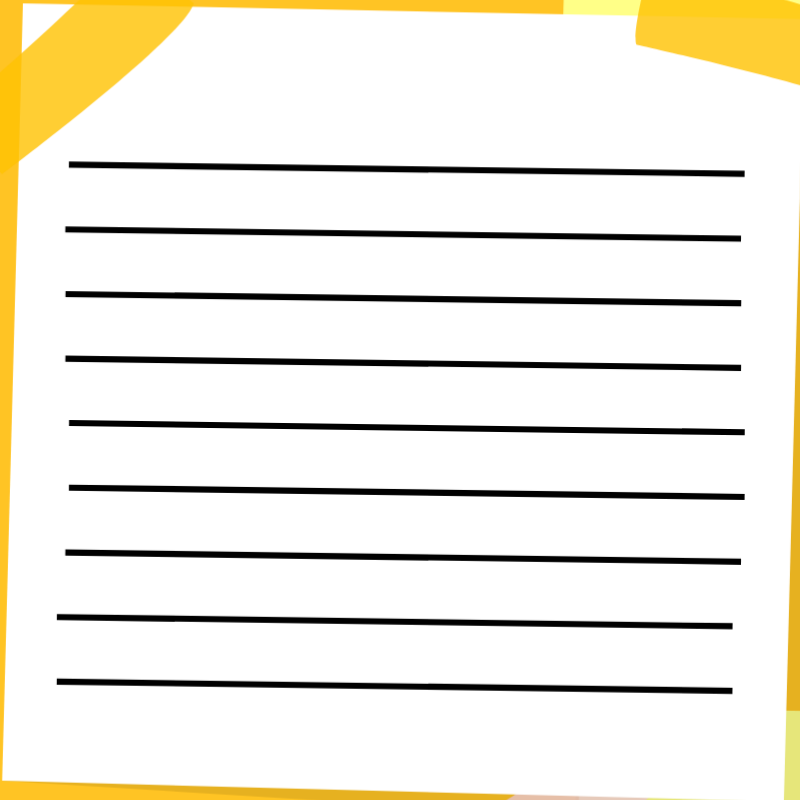
Интерпретация

ЗАДАНИЕ 3

Вспомните ситуацию из детства, в которой ваше восприятие кардинально отличалось от восприятия окружающих. Например, вы чувствовали, что брата\сестру любили больше, чем вас, но родители всегда утверждали, что любят одинаково.

- Как вы воспринимали саму ситуацию, себя в этой ситуации, отношение к Вам со стороны окружающих?
- Какие чувства вы при этом испытывали?
- Вспомните ситуацию из взрослой жизни, которая вызвала у вас аналогичные чувства.
- Попробуйте сделать вывод о том, как механизм интерпретации (если он повторялся многократно) повлиял на отношение к себе и окружающим.





Ваш жизненный путь

ЗАДАНИЕ 4.

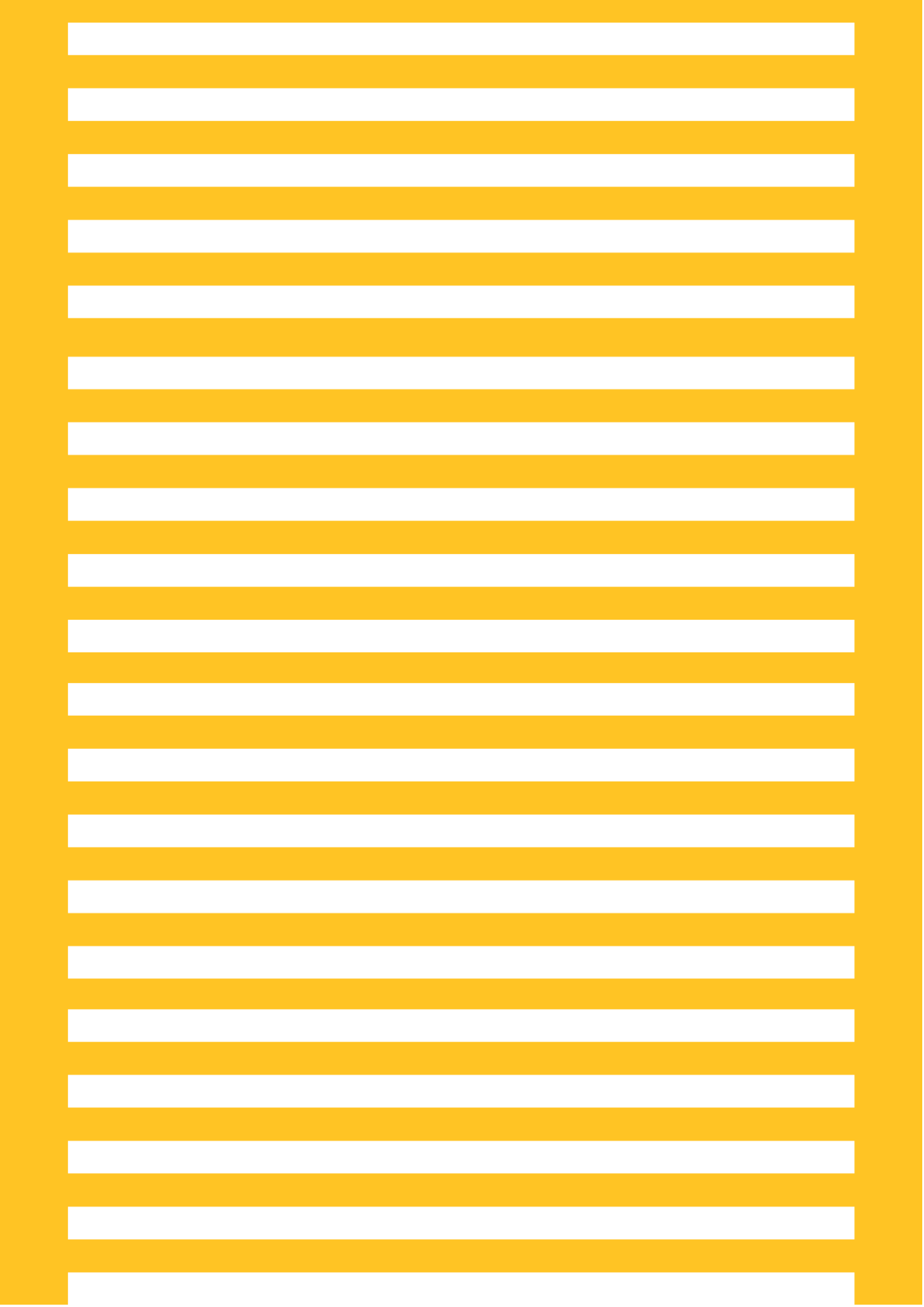
Ответьте на следующие вопросы.

Почему вы выбрали тот путь развития, на котором находитесь сейчас?

Это ваш осознанный выбор?

Довольны ли вы текущем положением дел или хотели бы изменить свой вектор развития?

Чем бы вы занимались, если бы в нашем мире люди, вне зависимости от специальности, имели одинаковый достаток?



Механизмы мотивации.

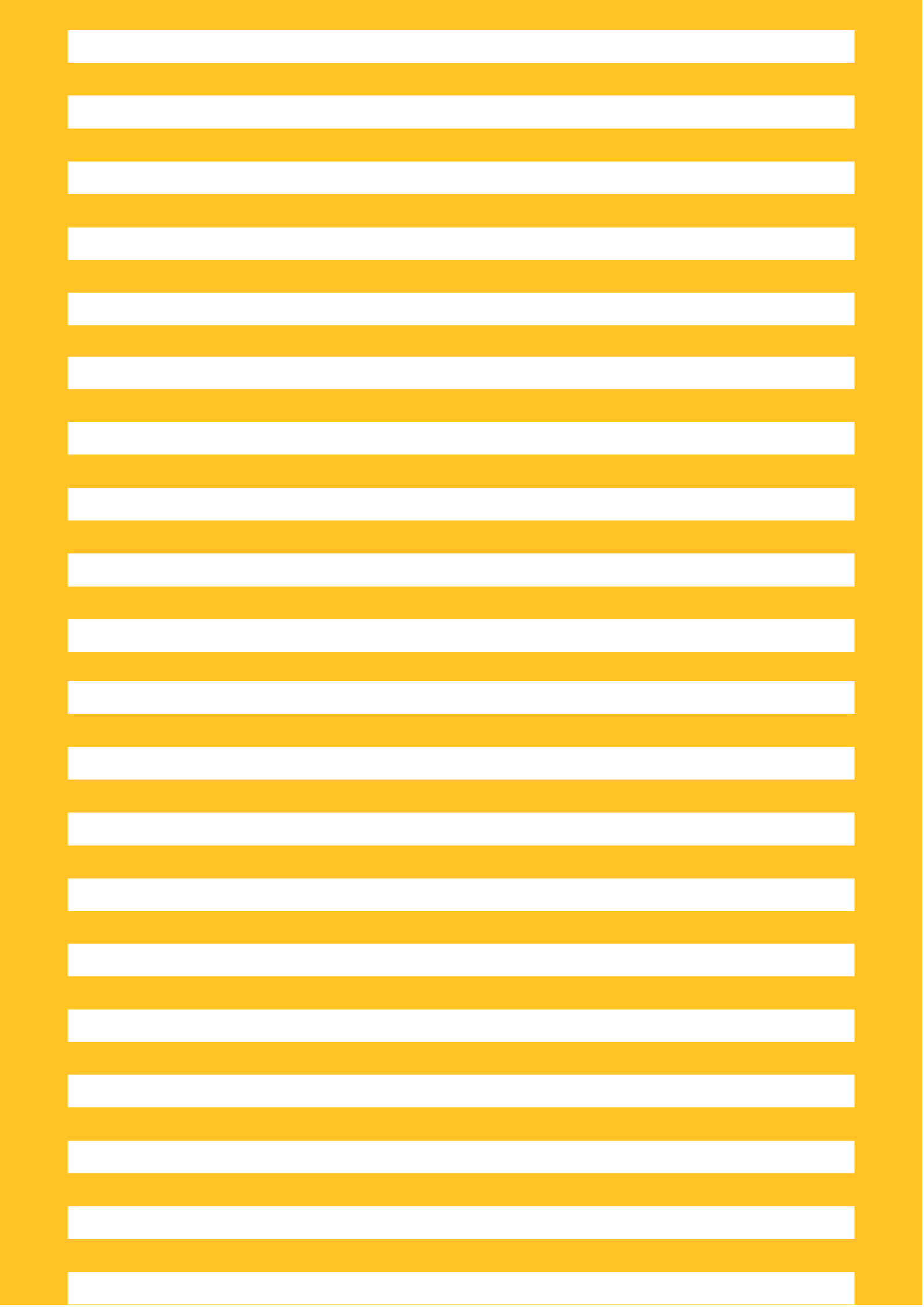
ЗАДАНИЕ 5.

Очевидно, что структура самооценки определяет механизм мотивации. Поэтому важно помнить структуру своей самооценки и каким образом она может влиять на вашу мотивацию.

Ответьте на следующие вопросы.

1. Что ты делаешь с удовольствием, без напоминания и понукания извне?
2. Какие цели вы ставите, но испытываете недостаток мотивации, чтобы начать что-то делать для их достижения?
3. Постарайтесь определить свой тип мотивации: мотивация избегания или мотивация достижения?
Если речь идет о мотивации избегания, то внутренняя или внешняя?
4. Определите, что из вашего списка «Если» мотивирует вас на достижение

[illegible]



Диагностика самооценки.

ЗАДАНИЕ 6.

Предлагаю вам ответить на несколько вопросов.

Как вы реагируете на неудачи и проблемы?

Как долго вы переживаете неудачи и проблемы?

Как изменяется ваша мотивация при возникновении проблем?

Какие мысли и чувства возникают у вас при нарастании проблемы?

Когда вы планируете что-то сделать, на чем вы концентрируетесь: на проблемах или возможностях?

Когда вы сталкиваетесь с какой-то проблемой или неудачей, какие мысли у вас возникают? Не начинаете ли вы, вместо того чтобы решать проблему, думать о том, «зачем я сюда полез», пытаться бросить все и больше не заниматься этой проблемой? Искать «виноватых» в ситуации? Уходить в само копание и чувствовать себя несчастным, невезучим и прочее?

Заполнив предложенную таблицу, вы сможете закрепить рассмотренный материал и лучше понять себя.



Комментарии к заданию.

Для заполнения этой таблицы можно использовать как недавние ситуации, так и те, что происходили в прошлом, в том числе и в детстве. Важно, чтобы это были не только ситуации из детства, но из настоящего.

Берите для рассмотрения обычные повседневные ситуации, даже если они кажутся маленькими и незначительными. Не стоит фиксировать какие-то форс-мажоры. Например, развод или расставание — это нештатная ситуация, как и счастливая случайность, если вы нашли деньги на улице.

Уровень изменения самооценки определяется субъективно, то есть это лично ваше мнение.

Постарайтесь самостоятельно определить, почему произошло изменение уровня самооценки. Неудача, неодобрение, косой взгляд, «сами придумали»? Если вы записывали примеры из детства, постарайтесь найти проявления сходных механизмов в своей нынешней жизни. Какие механизмы «работали» в детстве и продолжают работать сейчас?

Описывайте, как изменяется эмоциональное состояние, какие эмоции и чувства возникают. Можно написать, как меняется восприятие будущего и прошлого, какие фантазии возникают (если возникают).

Отмечайте изменение мотивации. Что происходит с мотивацией, желанием действовать, изменить ситуацию? Например, при повышении самооценки мотивация может повышаться и возникает желание действовать еще быстрее и активнее. А могут, напротив, появиться самоуспокоение и желание расслабиться, что будет сопровождаться падением мотивации.

Опишите ситуацию, которая привела к повышению самооценки	До какого уровня повысилась самооценка? (от 0 до +10)	Причина повышения самооценки	Эмоции и чувства	Изменение мотивации

Опишите ситуацию, которая привела к падению самооценки	До какого уровня упала самооценка? (от 0 до -10)	Причина падения самооценки	Эмоции и чувства	Изменение мотивации

Индивидуальная структура самооценки

ЗАДАНИЕ 7.

Используя результаты выполнения предыдущих заданий, заполните следующие таблицы. Фиксируйте все ситуации из прошлого и настоящего, на которые вы эмоционально реагируете. Фиксируйте как действия, так и отказ от действий. (Например, хотел подать резюме, но не подал.)

Определите мотив своего поведения. Определите, для какого типа самооценки характерно подобное поведение.

Определите, для какого типа самооценки характерно подобное поведение.

Заполняйте таблицу регулярно по итогам каждого своего дня. Уже через пару недель вы сможете выделить наиболее характерные для вас реакции и будете знать причину подобного поведения. Определите тип и структуру своей самооценки. На основании этих данных будет выстраиваться план работы по стабилизации самооценки на следующем шаге. Для большей наглядности ознакомьтесь с примером заполнения таблицы для разных типов самооценки.

Тип самооценки	Проявление	Пример	Мотив
«Лучший»	Преувеличение своих успехов, достижений, связей.	Хвастался знакомством с известным человеком, хотя на самом деле близко с ним не общаюсь.	Демонстрируя знакомство с известными людьми, поднимаю значимость в своих глазах и в восприятии окружающих.
«Радую других»	Не отстаиваю свои интересы.	Знакомые попросили об услуге, я хотел отказаться, но согласился, хотя мне очень неудобно выполнять их просьбу.	Важно, чтобы знакомые не подумали обо мне ничего плохого и я не испытывал вину, если откажусь.
«Сильный»	Создаю конфликты, которых можно избежать.	На дороге мою машину подрезала другая машина. Начал мстить обидчику. Пытался догнать, подрезать. Хотя этого можно было не делать.	Стремление во всех ситуациях выйти победителем, даже если это не имеет практического смысла.

Рекомендации по заполнению таблицы

Вы можете начать заполнение таблицы с любого столбца, но будет более логично начать с примера, перейти к общим проявлениям, которые повторяются не только в этой ситуации, определить мотив поведения, а потом уже относить данный пункт к определенному типу самооценки.

Можно начать с колонки общих проявлений, если вы замечаете за собой определенную черту в поведении. Обязательно привести пример, желательно не один, после чего переходить к мотиву, затем к типу самооценки.

Заполнив таблицу, вы будете понимать структуру своей самооценки, исходя из которой мы будем составлять план дальнейшей работы в следующих главах. Конечно, лучше это делать под наблюдением специалиста, хотя практика показывает, что, если человек понял материал предыдущих глав, он в состоянии составить матрицу своей самооценки самостоятельно.

Последняя рекомендация. Вы не всегда сможете сесть и сразу вспомнить все ситуации, которые произошли с вами за день. Поэтому есть смысл периодически возвращаться к этой таблице и анализировать ситуации, когда вы эмоционально реагировали (происходило повышение либо падение самооценки) по «горячим следам». Практика показывает, что такой анализ позволяет дополнить и конкретизировать структуру самооценки.

Выполнив задание, вы можете приходить к поиску ответа на вопрос: что делать, чтобы стабилизировать самооценку?

[illegible]

[illegible]

Составьте свой план изменений

Как составить план изменений.

Используйте данные, которые вы получили при выполнении предыдущих заданий. К моменту этого задания вы уже должны понимать, в чем проявляются механизмы нестабильной самооценки. В дальнейшей работе необходимо больше учитывать конкретные проявления, нежели тип самооценки.

1 колонка – Механизм. Например: «Терплю ситуацию, которая меня не устраивает».

2 колонка – Описание ситуации. В этой колонке вы будете фиксировать ситуации, в которых проявляется обозначенный механизм. Это необходимо, чтобы отследить этот механизм в различных обстоятельствах. Например: «Терплю на работе, дома с мужем, в кафе».

3 колонка – Желаемая реакция. Подумайте, какая реакция вместо вашей привычной была бы более конструктивной в этой ситуации.

4 колонка – Упражнение. Выберите и запишите, какие упражнения вы готовы делать, чтобы разобраться с этим механизмом.

5 колонка – Сроки выполнения. Обозначьте временной отрезок, в течении которого вы выполните выбранные упражнения. Например, вы можете себе поставить задачу потренироваться два раза в неделю.

6 колонка – Отметка о выполнении. Когда упражнение будет сделано, поставьте себе плюс.

В результате своих записей вы должны отметить:

- Наиболее болезненные точки своей самооценки, которые проявляются в отрицательных эмоциях в тех или иных ситуациях.
- Желаемое состояние, к которому нужно стремиться.
- Конкретные способы исправления эмоций.

Механизм	Описание ситуации	Желаемая реакция	Упражнение	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
Терплю в ситуации, которая меня не устраивает, при этом внутренняя злость.	Начальник поручил работу, которую я делать не должна. Просто другая сотрудница, которая занимается этой работой технично съехала.	Отказаться выполнять работу либо договориться с начальником, что это разовая уступка с моей стороны.	Торговаться. Возврат товара в магазине. Просить других.	Два раза в неделю	+
	В кафе принесли прокисший суп. Не решилась его поменять.	Вызвать официанта и попросить заменить суп.			

[illegible]

[illegible]

Отслеживание ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Ведите

дневник с ретроспективным анализом

На пути системных изменений вам поможет ведение дневника. Дневник используется как инструмент ретроспективного анализа.

В идеале нужно записывать событие сразу после того, как оно произошло, если будет такая возможность, но можно и описывать события вечером – сразу за весь день. Делать записи за несколько дней не рекомендуется, потому как эмоции будут уже не те и память искажает события.

Что записывать в дневник?

События, которые произошли только что, записываем в раздел «события». В разделе «анализ» анализируете, почему в этой ситуации среагировали таким образом, в чем причина и как нужно было поступить.



Как проводить анализ



Рекомендуется использовать технологию ABC – анализа, она дает наилучшие результаты. ABC-анализ предполагает, что вы делаете записи событий и анализируете их в следующей таблице.

A	B	B1
	C	C1

A – ситуация, которая произошла в вашей жизни привела к эмоциональной реакции и колебанию самооценки.

B– триггер, механизм, установка, отношение к ситуации, которое запускает реакцию.

C – реакция, поведение в ситуации A.

C1– как вы хотели бы отреагировать в этой ситуации (рациональная реакция).

B1 – как вам нужно относиться и воспринимать ситуацию, чтобы была реакция C1.

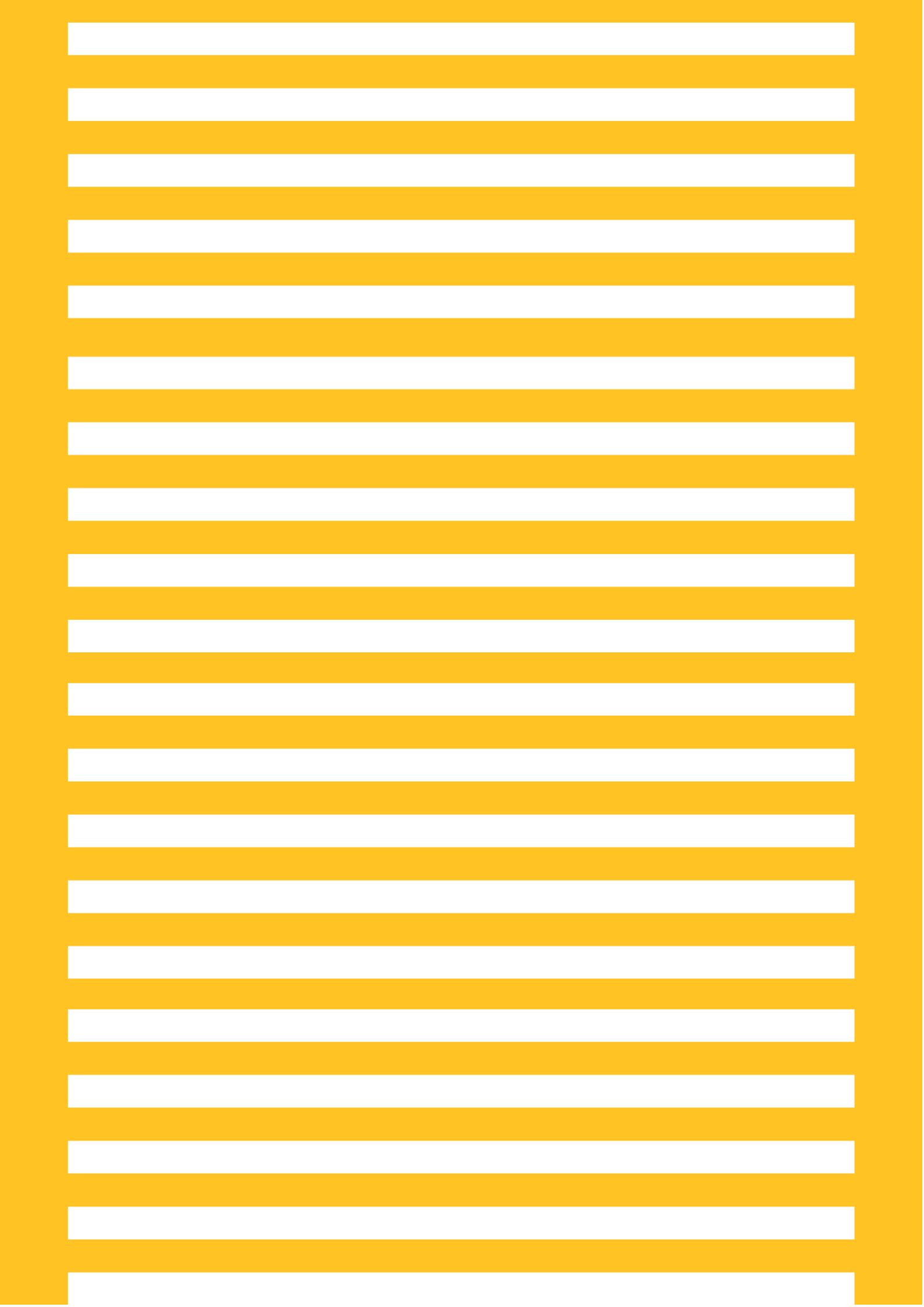
Аналитическую работу со всеми выводами необходимо закреплять в реальном опыте, в формировании новых эмоций, новых навыков. Это обязательное условие для того, чтобы изменения происходили на глубинном уровне.

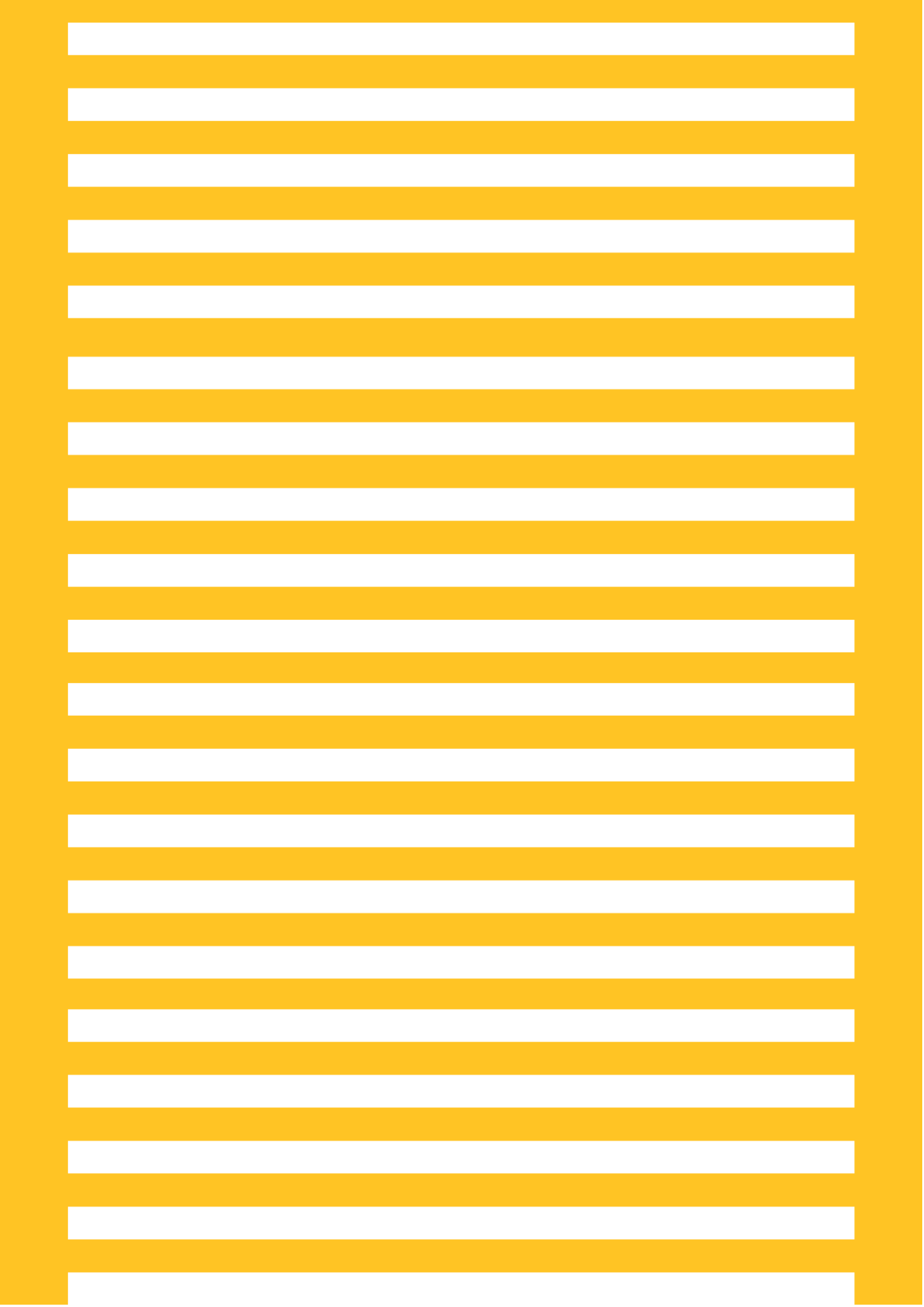
A	B	B1
	C	C1
A	B	B1
	C	C1
A	B	B1
	C	C1

A	B	B1
	C	C1
A	B	B1
	C	C1
A	B	B1
	C	C1



Со временем вы заметите, что количество сложных ситуаций уменьшается, а вы тратите меньше времени на их эмоциональное переваривание. Когда показатели выйдут в ноль, можете считать, что проблема отработана, а значит, месяца через два, если проблема не вернется, можете вычеркнуть ее из списка актуальных.





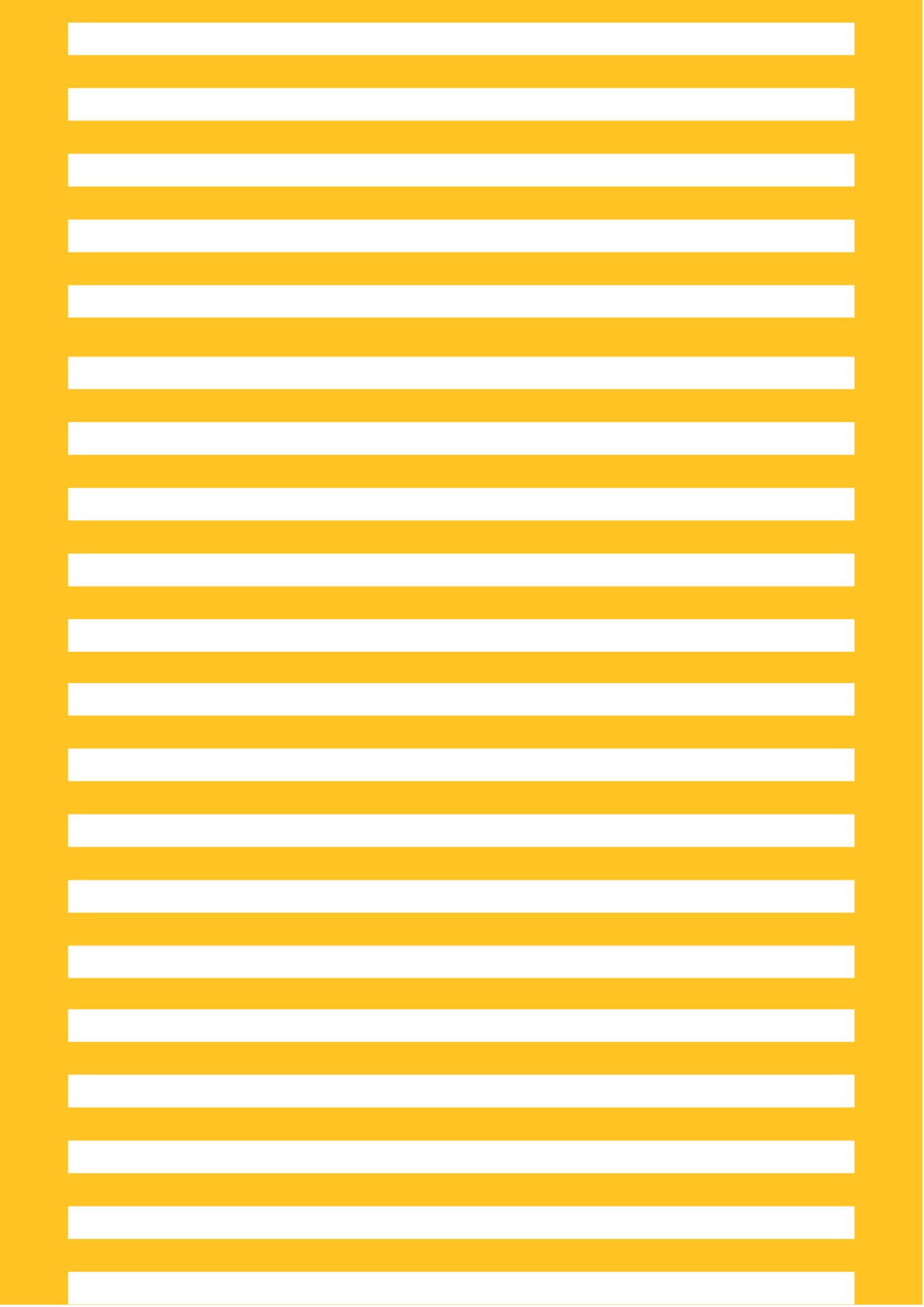
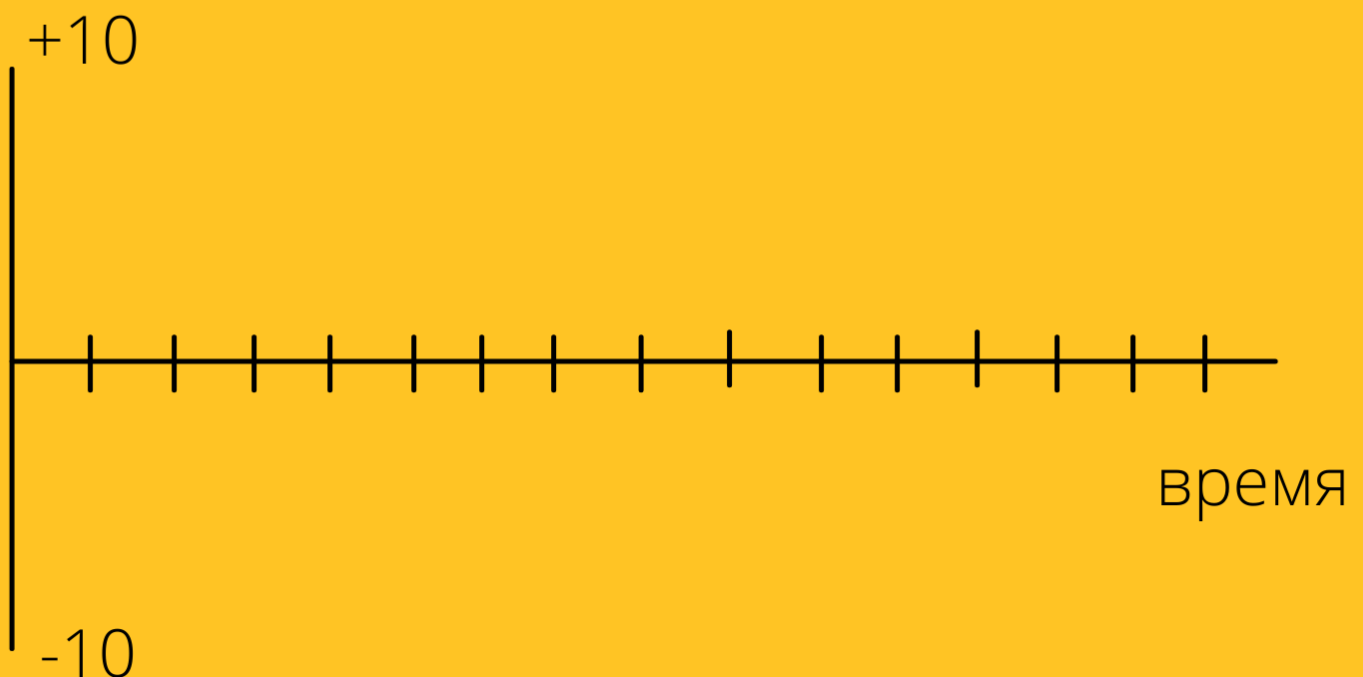
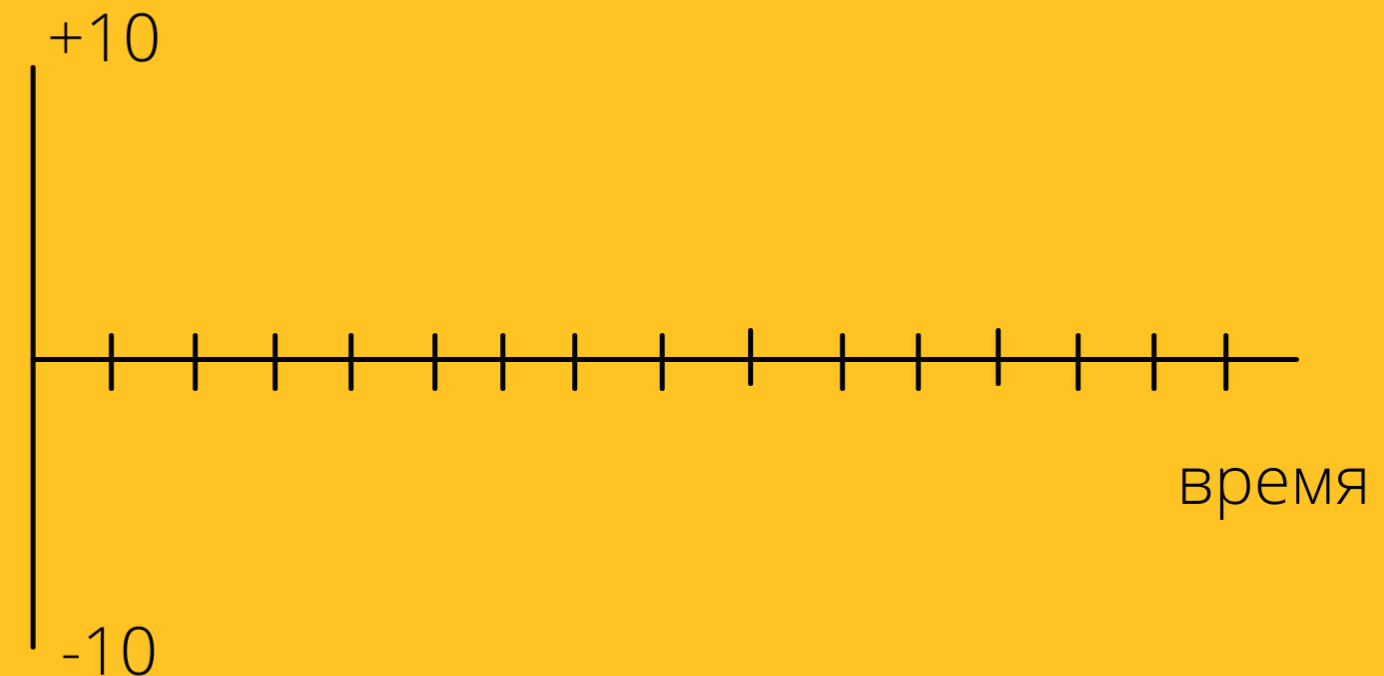


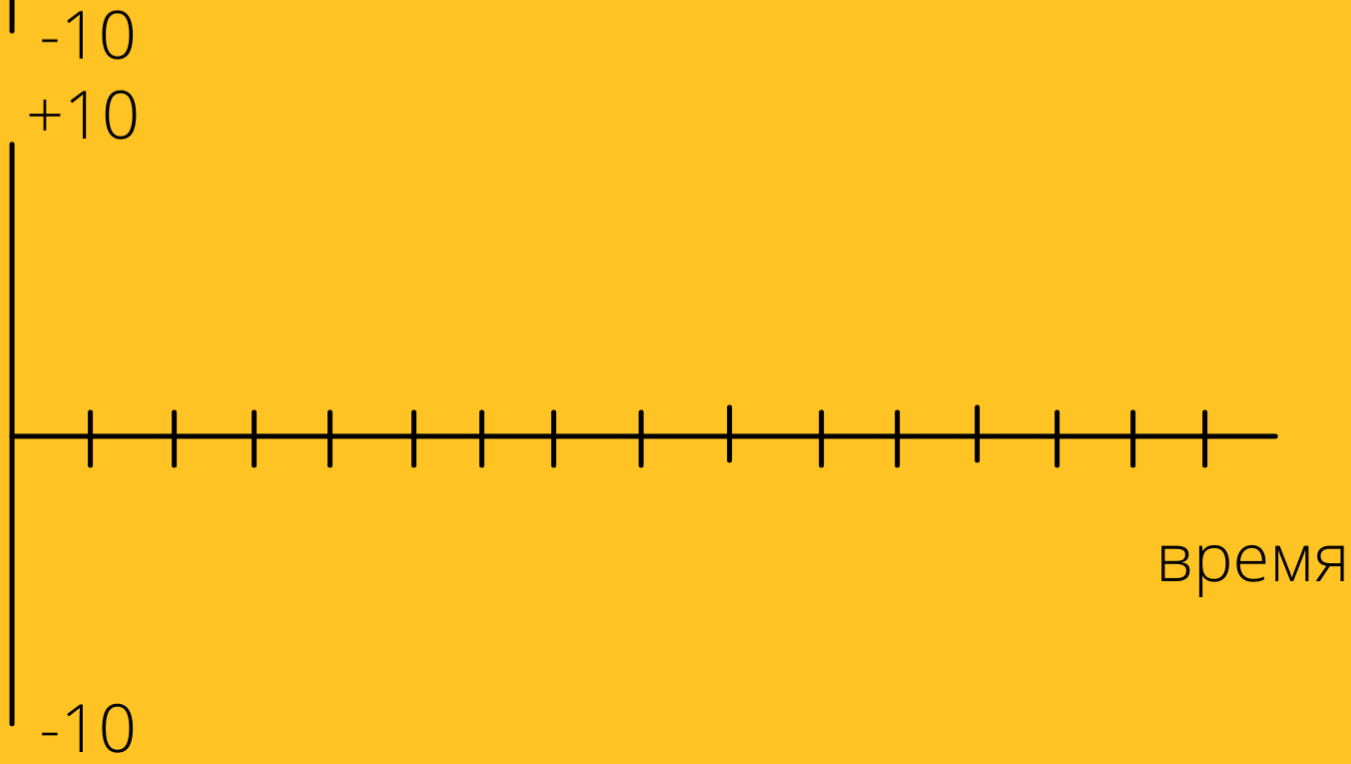
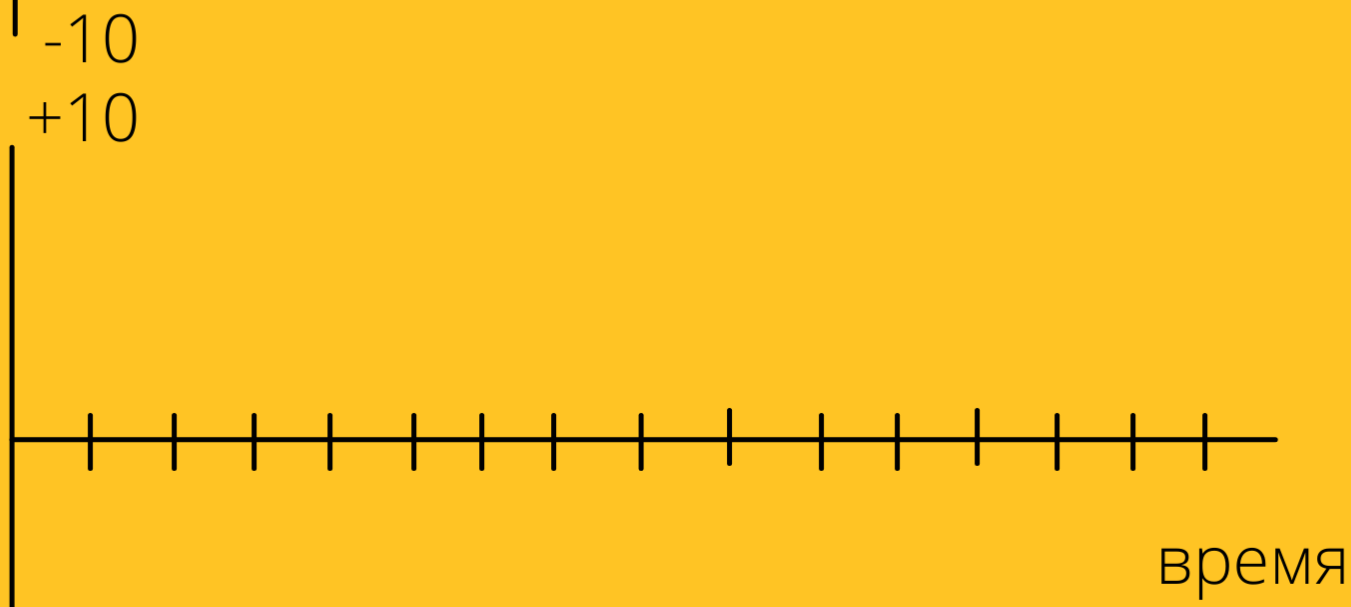
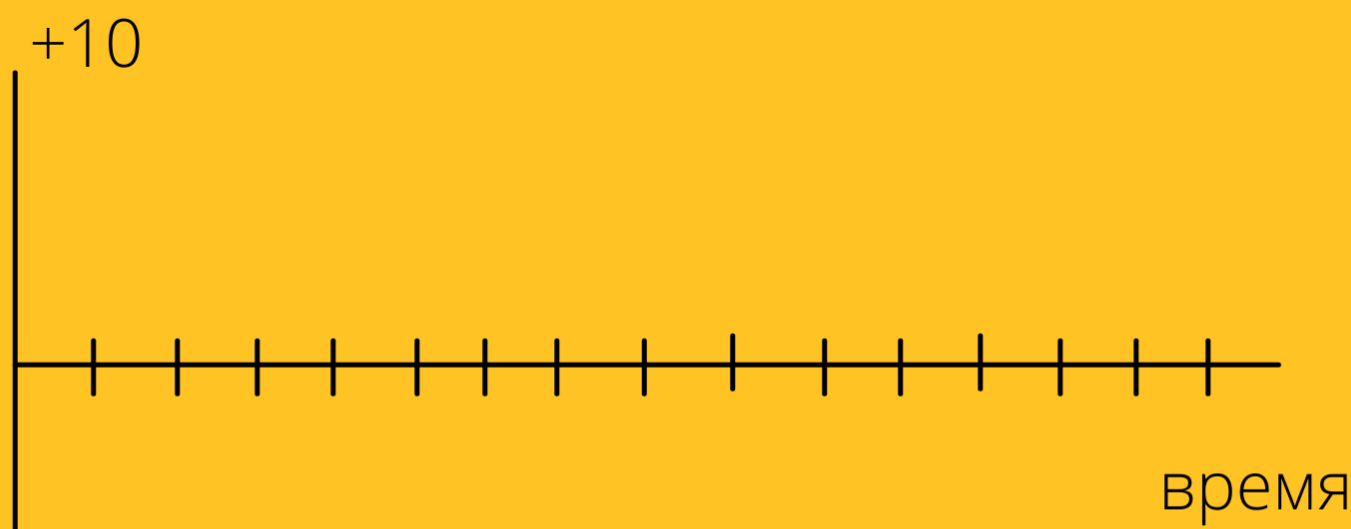
График колебания самооценки.

Этот инструмент предельно прост. Вам необходимо начертить график, на котором ось X будет обозначать время, а ось Y – шкалу изменения самооценки от -10 до +10.

Каждый вечер по результатам дня вы должны отмечать на этом графике уровень своей самооценки за текущий день. График позволит наглядно следить за тенденцией: насколько вы стабильны и в какой зоне чаще находится ваша самооценка – в «минусе» или «плюсе».

Формируйте такой график на каждый месяц, чтобы в итоге вы могли наложить и увидеть изменения за более длительный период.

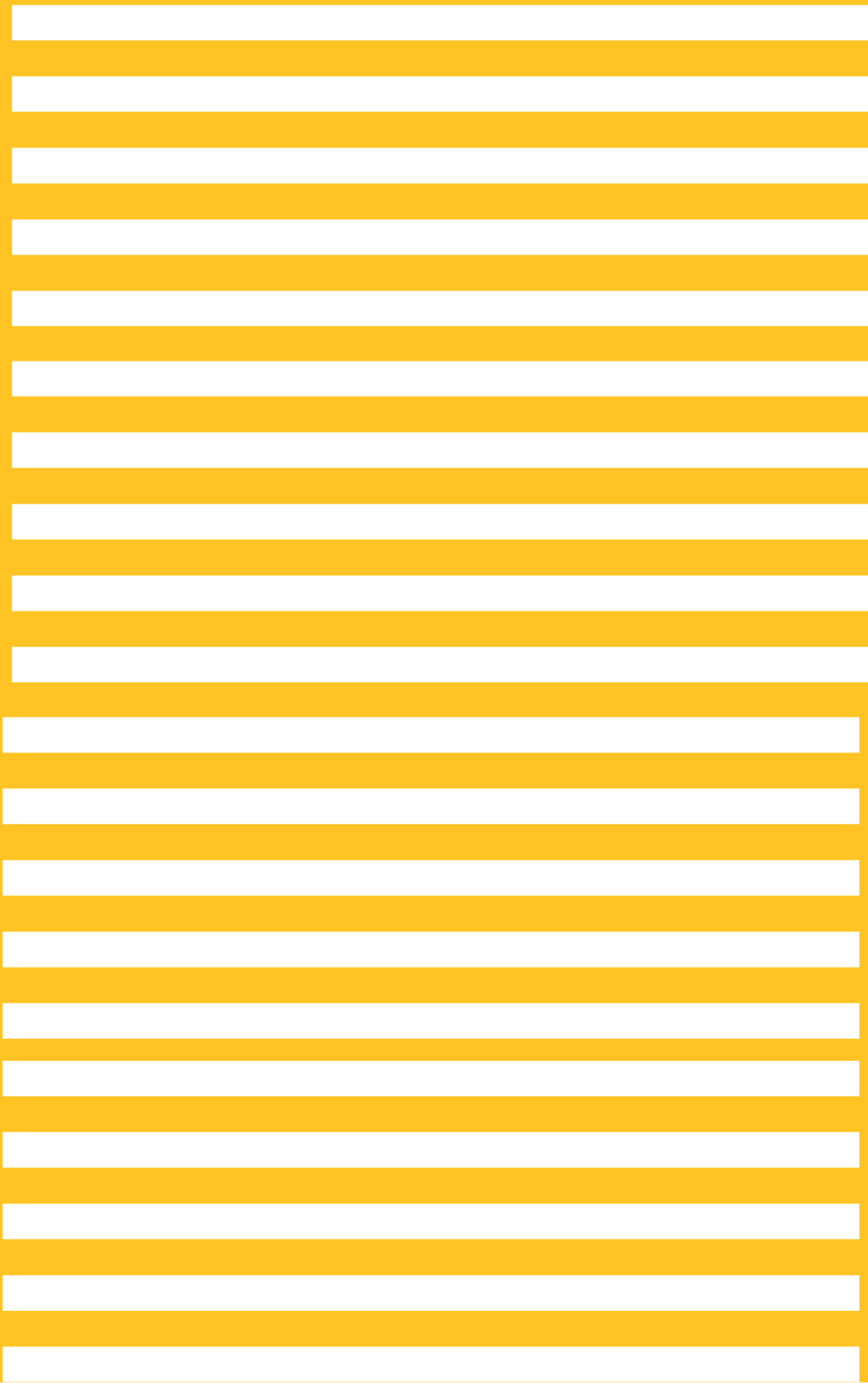


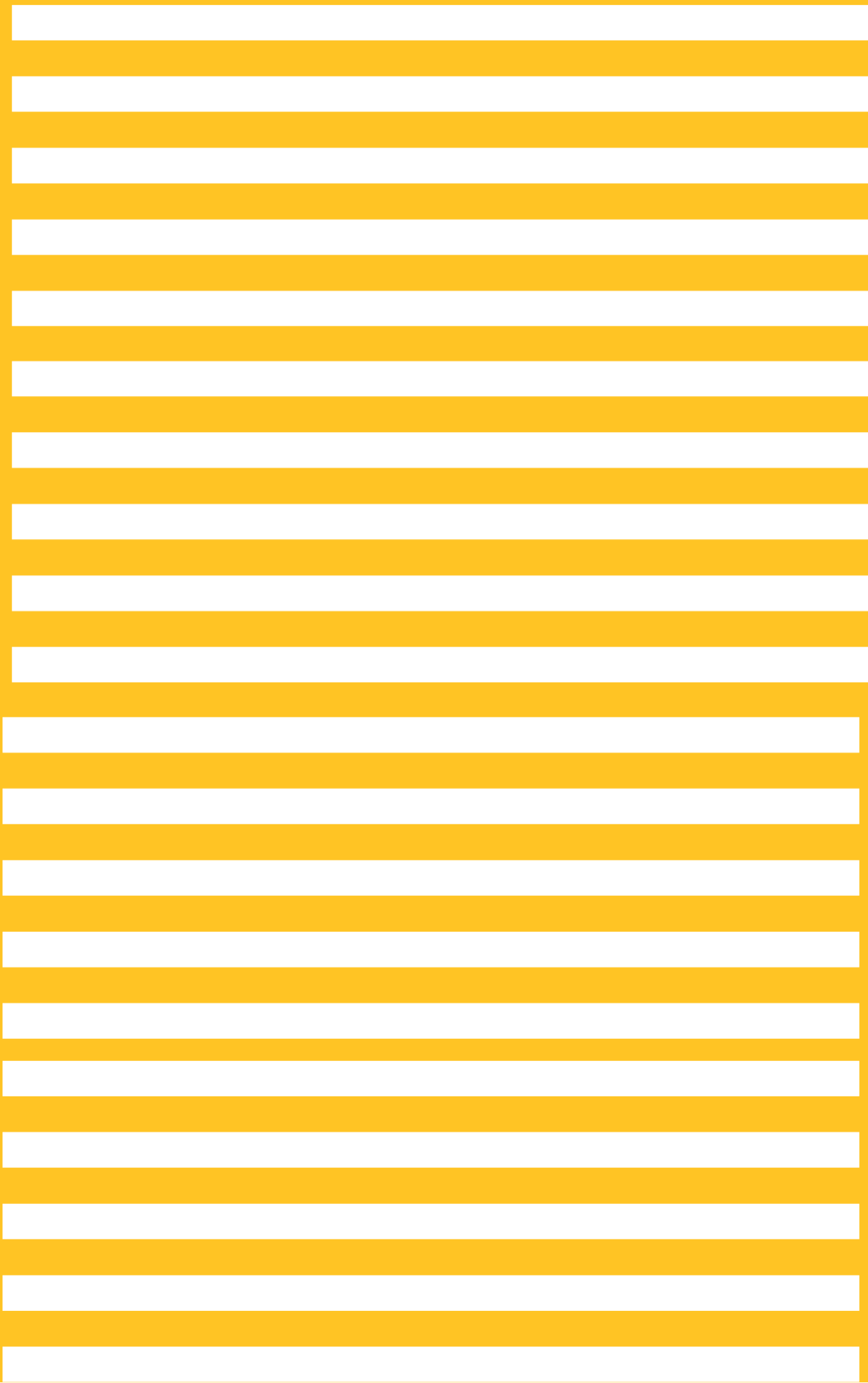


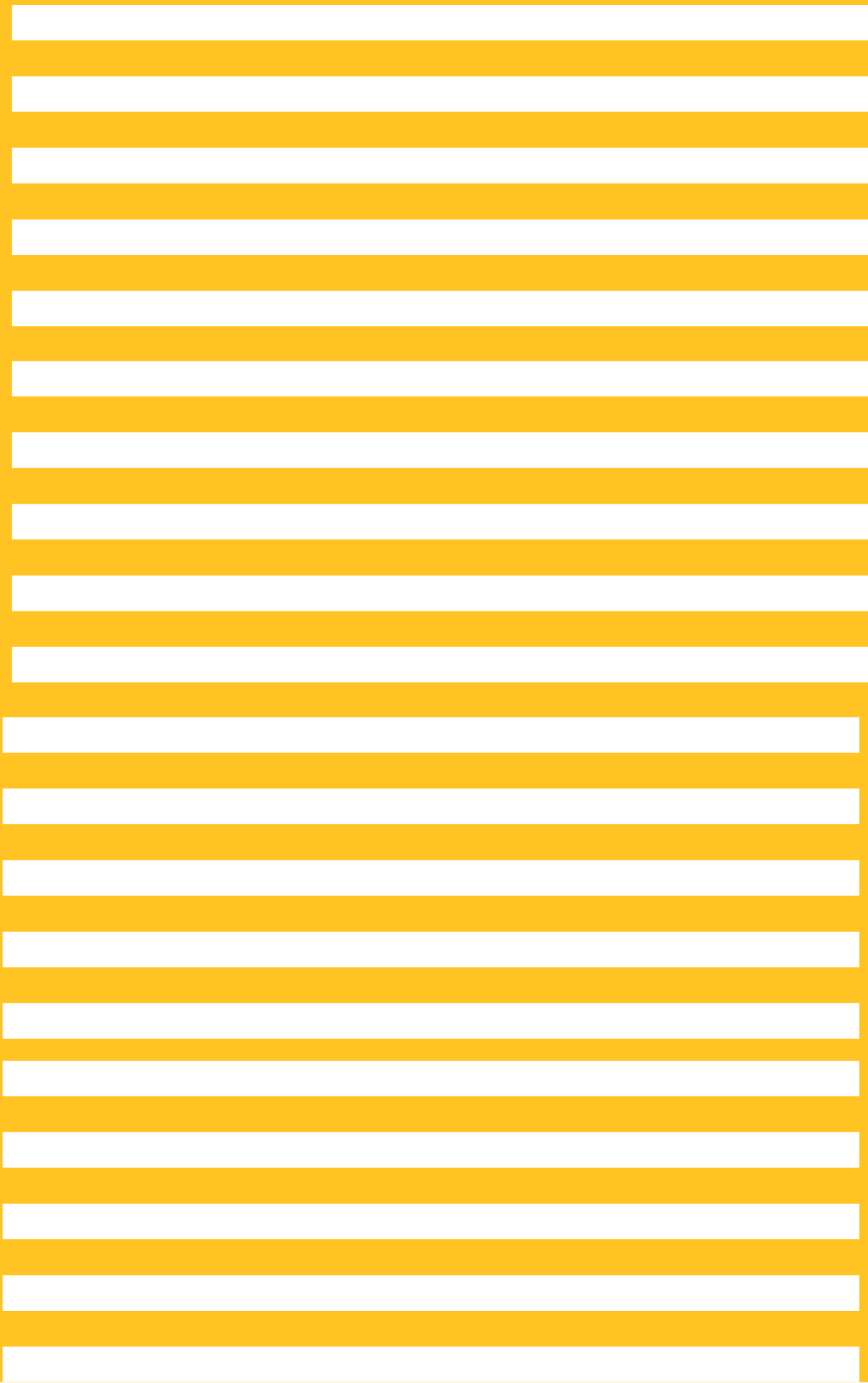
Статья в википедию.

Напишите про себя статью в Википедию, которая будет размещена на ресурсе, когда вы достигните преклонного возраста. шОтпустите воображение и пишите, что хотите. Какую статью о себе вы хотели бы там видеть? Прочитайте ее и проанализируйте, используя полученный материал.

This image shows a full page of yellow paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.









**ЖИЗНЬ ЭТО
ТАЙНА. НЕ
ТРАТЬ
ВРЕМЕНИ
ПОПУСТУ,
СТАРАЯСЬ ЕЕ
ПОСТИЧЬ.**