

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отправная точка – откуда вы начинаете?	4
Шаг 1. Формирование самооценки	17
Формирование самооценки. Опросник для оценки прогресса	29
Шаг 2. Как почувствовать себя привлекательным	31
Как почувствовать себя привлекательным. Опросник для оценки прогресса	42
Шаг 3. Перестаньте винить себя	44
Перестаньте винить себя. Опросник для оценки прогресса	54
Шаг 4. Преодоление комплекса неполноценности	56
Преодоление комплекса неполноценности. Опросник для оценки прогресса	65
Шаг 5. Перестаньте сравнивать себя с другими	67
Перестаньте сравнивать себя с другими. Опросник для оценки прогресса	75
Шаг 6. Перестаньте искать одобрения	77
Перестаньте искать одобрения. Опросник для оценки прогресса.....	86
Шаг 7. Преодоление ощущения небезопасности и ненадёжности	88
Преодоление ощущения небезопасности и ненадёжности. Опросник для оценки прогресса	99
Шаг 8. Принятие себя	101
Принятие себя. Опросник для оценки прогресса	112
Шаг 9. Поиск собственной идентичности	114
Поиск собственной идентичности. Опросник для оценки прогресса	126
Шаг 10. Поставьте себя на первое место	128
Поставьте себя на первое место. Опросник для оценки прогресса.....	139
Бонусный шаг 1. Преодоление ментальности жертвы	141
Бонусный шаг 2. Вы этого достойны!	148

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА – ОТКУДА ВЫ НАЧИНАЕТЕ?

«Когда мы думаем о себе, мы не разбираемся с фактами».

Марк Твен

Когда Татьяна пришла ко мне на последний сеанс, я попросил её оглянуться назад и вспомнить, как обстояли дела до того, как мы начали работать с ней, а потом описать, как она чувствует себя сейчас.

И вот что она мне сказала:

*В детстве я чувствовала себя странной, и мне казалось, что я чем-то отличаюсь от окружающих. Я не просто чувствовала себя «недостаточно хорошей» – мне казалось, что я в принципе никогда **не могла бы** стать достаточно хорошей для чего-либо или для кого-либо. Я не знаю точно, откуда взялось это чувство, но оно осталось со мной вплоть до взрослого возраста. Я просто чувствовала себя неадекватной. И это ощущение отравляло мои отношения и негативно влияло на мою работу – оно было похоже на чёрную тучу, нависшую над всеми аспектами моей жизни.*

Когда я думаю о том, на что это было похоже, мне представляется визгливый голос старой карги, который постоянно звучал в моей голове – она вечно ругала и бранила меня, унижала меня, лишая меня малейшего шанса на обретение уверенности и убивая любые зачатки гордости, которую я могла испытывать за себя.

*Если в отношениях все шло хорошо, этот «голос» продолжал твердить о том, что очень скоро все закончится плохо, потому что – ну, когда этот человек **действительно** узнает, кто я есть, он не захочет тратить на меня ни секунды своего времени... никогда больше. А если отношения действительно разваливались, я не удивлялась, потому что это было ожидаемо.*

Когда я оглядываюсь на все это, я понимаю, что вся моя жизнь была пронизана ощущением неуверенности, небезопасности и не-

надёжности. И это глубинное ощущение того, что я являюсь недостаточно хорошей такой, какая я есть, не давало мне воспользоваться открывающимися возможностями. Мне всегда казалось, что другие женщины гораздо умнее меня и гораздо привлекательнее меня. Я считала, что у них гораздо больше талантов, и они гораздо **милее и лучше** меня во всем. И мне казалось, что я почему-то являюсь «плохой» и «неправильной» по своей сути, в самом ядре своей личности. И, что ещё хуже, мне казалось, что другие люди могут – или очень скоро смогут – выяснить, насколько откровенной и ужасной я являюсь на самом деле. И, конечно же, с таким настроем я не чувствовала себя комфортно в компании других людей.

Когда мне удавалось сделать что-то хорошо – иногда это все же происходило! – я считала, что мне «просто повезло». Если люди хвалили меня, я всегда была уверена в том, что они притворяются или делают мне одолжение, как будто занимаясь «благотворительностью».

В общем и целом, мне казалось, что я **недостойна** даже просто **существовать** в этом мире. И это не самый лучший способ проживания своей жизни.

Но сейчас – теперь, когда я проделала всю эту работу и многому научилась, когда я поняла, кем я являюсь на самом деле, и многое узнала о своей истинной сущности, теперь, когда я выявила свои дарования и сильные стороны – я чувствую себя совсем по-другому!

Теперь я знаю, как позаботиться о себе, и как давать себе воодушевление и подпитку. Теперь я умею удовлетворять свои реальные потребности. Теперь я знаю о том, как давать себе стимуляцию и **усиливать** это ощущение спокойствия. Теперь я умею устранять эти слишком критичные мысли, я знаю, как налаживать настоящие, искренние отношения, исполненные доверия, и как справляться с проблемами, не разрывая этих отношений. И я знаю, к чьему мнению стоит прислушаться, а чьё можно оставить без внимания.

Теперь я вижу свет в конце туннеля – очень яркий свет. Я как будто вышла на открытое пространство, и передо мной раскинулся бескрайний ландшафт, озарённый ярким солнечным светом. Я наконец-то начала ценить себя – и я не просто принимаю себя, я действительно **довольна** собой и рада быть собой!

*И я собираюсь провести остаток времени на этой планете, действительно **проживая** свою жизнь, а не просто существуя! Мне до сих пор не верится, как далеко мне удалось зайти за такое короткое время!*

На самом деле вы находитесь на более выгодных позициях, чем вы думаете

Вы читаете все это прямо сейчас, и этот факт говорит о том, что вы, возможно, являетесь одним из тысяч людей, имеющих низкую самооценку – и вам очень хочется изменить ситуацию.

И у меня есть для вас хорошие новости. Прямо сейчас, в эту самую минуту, вы находитесь на более выгодных позициях по сравнению с тысячами людей, имеющих противоположную проблему.

Вы удивлены?

Вы находитесь на более выгодных позициях, потому что люди со *слишком высокой* самооценкой обычно не видят проблем, которые становятся следствием её избытка. Они не замечают воздействия завышенной самооценки на них самих и на других людей, и поэтому у них нет стимула и желания что-то делать со всем этим.

Вы же, напротив, даже слишком чётко осознаете, что ваше низкое мнение о самом себе негативно влияет на вашу жизнь, удерживая вас на одном месте и не давая вам двигаться вперёд и ограничивая вас во многих других отношениях. И вы читаете сейчас все это, потому что вас не устраивает сложившаяся ситуация, вы не чувствуете себя счастливым в ней, и вы хотите – и готовы – *сделать что-то* со всем этим.

Может быть, на данный момент у вас нет полной уверенности по поводу того, *как именно* подойти к решению этой проблемы, и *как далеко* вы можете зайти в совершении необходимых изменений, но все же вы здесь, и это значит, что вы уже делаете первые шаги к этой цели. Вы уже встали на путь к обретению *здоровой* самооценки – которая не является *низкой*, и в то же время не является *слишком высокой*.

Как говорится в старом афоризме, «путь в тысячу миль начинается с первого шага».

И для начала давайте рассмотрим сам термин «самооценка» и разберёмся, что он означает.

Откуда берётся ваше самоощущение?

Ни один человек не растёт в вакууме и полной изоляции. Мы приходим в семью/сообщество, и первое самоощущение, которое у нас формируется, изначально понимание того, какие мы и кем мы являемся, основывается на том, как именно видит нас семья/сообщество, и как обращаются с нами окружающие.

С точки зрения ребёнка, все, что его окружает, и является «миром». Вот она – реальность, такая, какая она есть. Дети не ставят под сомнение манеру обращения с ними, даже если они испытывают ужасные страдания. У них не возникает вопросов по этому поводу, потому что детям не с чем сравнивать. У них пока что нет опыта, с которым они могли бы сравнить свои текущие переживания – хорошие или плохие.

Со временем, по мере того, как мы растём и взрослеем и получаем опыт взаимодействия с другими людьми, которые ведут себя по-другому – совсем не так, как люди, которых мы узнали первыми в своей жизни, – у нас постепенно формируется более полная картина, и мы понимаем, что наш личный опыт на самом деле представляет собой далеко не все, что есть здесь, в этом мире, и далеко не все, что может в нем быть. И мы также начинаем понимать, что наш опыт совершенно не обязательно является «правильным».

И, когда речь заходит о «правильности» чего бы то ни было, мне вспоминается одна история о запечённой рыбе.

Мать Розы любила учить свою дочь кулинарным премудростям и тонкостям приготовления вкусной еды. И однажды она решила, что пришло время показать дочке, как запекать рыбу.

Она вытащила из холодильника большую рыбку, положила её на разделочную доску, отрезала ей голову и хвост, поместила её в форму для выпечки и посыпала свежесрезанными травами, пока Роза наблюдала за всем этим.

«Зачем ты отрезала ей голову и хвост?» – с любопытством спросила Роза.

Её мать ненадолго задумалась, а потом сказала: «Я всегда так делала – именно так готовила рыбу бабушка».

«А почему бабушка так делала?».

«Я не знаю» – ответила мама. – «Давай спросим её».

И они пошли к бабушке и спросили, почему она отрезает рыбе голову и хвост перед тем, как запечь её.

Бабушка ненадолго задумалась, а потом сказала: «Я всегда так делала. И моя мать запекала рыбу именно так».

«А почему прабабушка так делала?» – спросила Роза.

«Я не знаю», – ответила бабушка. – «Тебе лучше спросить у неё».

И Роза вместе с мамой отправились навестить прабабушку и заодно выяснить, почему нужно отрезать рыбе голову и хвост перед тем, как запечь её.

Прабабушка была очень рада их видеть, и, услышав вопрос, она расхохоталась.

«Все очень просто», – сказала она. – «Я отрезала голову и хвост, потому что моя форма для выпечки была слишком маленькой, и в ней не помещалась целая рыбина!».

Однако наш опыт из ранних лет жизни представляет собой один из самых мощных факторов влияния, формирующих нашу личность, потому что все это происходит в тот период, когда мы отличаемся наибольшей впечатлительностью.

Но, вопреки популярным убеждениям, для получения негативного опыта совершенно не обязательно жить с жестокими родителями. Наши родители могут очень сильно любить нас, они могут руководствоваться самыми лучшими побуждениями и намерениями, но у них самих может и не быть, скажем, хорошо развитых социальных навыков и умений. Из-за этого они могут избегать ситуаций общения, или они могут испытывать ощущение неловкости в таких обстоятельствах и вести себя неуклюже. Эти модели станут примером для нас, и в итоге мы не научимся эффективно справляться с такими ситуациями в собственной жизни.

Либо родители могут плохо понимать эмоциональные потребности ребёнка и постоянно подвергать жёсткой критике все наши попытки и старания, вместо того чтобы давать нам

воодушевление и поддержку. И родители могут делать это не «со зла», а потому что они искренне верят в то, что именно так и нужно воспитывать детей.

Если в юные годы вы постоянно переживали подобный негативный опыт и/или постоянно получали негативную обратную связь от окружающих, вы, скорее всего, приняли все это и закрепили в сознании негативные сообщения по поводу вас самих, ассоциирующиеся с этими моделями. И впоследствии вам может быть весьма непросто избавиться от негативного восприятия самого себя.

Даже если «умом» вы понимаете, что подобные оценки были искажёнными, несправедливыми и в корне ошибочными, вы все же продолжаете *чувствовать* их как «правильные и истинные».

Также нередко наблюдается полностью противоположная ситуация: дети, которые получают *нереалистичные* и слишком позитивные сообщения – которым постоянно твердят о том, какими замечательными и выдающимися они являются, и о том, что все обязаны их уважать и восхищаться ими, – войдут во взрослую жизнь с завышенным ощущением собственной ценности.

И эта крайность причиняет не меньше вреда, чем заниженное ощущение собственной ценности – различия заключаются только в способах проявления этих эффектов.

Но что же здесь идёт не так?

Негативное влияние искажения – как оно может все «испортить»?

Думаю, никто не станет спорить с тем, что для принятия хотя бы наполовину «хороших» и уместных решений в нашей жизни нам нужно руководствоваться достоверной, фактической и конкретной информацией.

Конечно же, далеко не всегда можно получить абсолютно *всю* информацию, необходимую для принятия решения. На самом деле нам довольно часто приходится принимать решения и делать выбор, основываясь на недостаточном количестве информации.

Но если в условиях нехватки *всей* необходимой информации та информация, которая у нас имеется, является *недостоверной и ошибочной* (либо из-за случайного заблуждения, либо из-за преднамеренного искажения), все это, скорее всего, приведёт к принятию неправильного, неуместного и «не лучшего» решения.

Вроде бы до сих пор все ясно и понятно: нам необходимы факты.

Но вам стоит задуматься вот о чем: единственным постоянным фактором в каждом решении, которое вы когда-либо принимали и когда-либо примете в своей жизни по поводу чего угодно, являетесь ВЫ САМИ.

Если имеющаяся у вас «информация» о *самом себе* является недостоверной – ошибочной или искажённой (и неважно, случайным или преднамеренным было это искажение), – этот факт повлияет на *весь* процесс принятия решений в целом и отразится абсолютно на *всех* решениях, которые вы принимаете в своей жизни. И не лучшим образом!

К примеру, вы можете основывать свои решения на вере в то, что вы принадлежите к «определённому типу людей», тогда как на самом деле вы можете быть человеком совершенно другого типа.

Разве вам не интересно выяснить, кем вы являетесь на самом деле?

Когда речь идёт о нас самих, разве у нас нет *права* знать достоверные, истинные, ничем не искажённые факты?

Получение и сохранение фактов о самом себе

Казалось бы, знать достоверные факты о самом себе – это так просто! В конце концов, вы ведь и являетесь самим собой! Кто может знать вас лучше, чем вы сами?

Но на самом деле все не так просто.

Ранее я уже упоминал о том, что наше изначальное самоощущение приходит от других людей, – они говорят нам о том, «какие мы», и мы этому верим. Это универсальный опыт, характерный для всего человечества.

Но люди, говорящие нам о том, «какие мы», сами проходят через *точно такой же* процесс. Они *могут* оценивать нас реалистично, объективно и справедливо, но также высока вероят-

ность того, что их представления о нас – и о самих себе – являются искажёнными или ошибочными.

История довольно часто и ясно показывает, что некорректная информация может распространяться и восприниматься как неоспоримый «факт» на протяжении многих поколений.

Кроме того, из-за невероятной впечатлительности, характерной для детских и юношеских лет, мы усваиваем все эти «искажённые факты» о себе и закрепляем их на самом глубоком уровне – в итоге они становятся неотъемлемой частью нашего самоощущения. Мы действительно верим в их истинность, и не только на уровне сознания – мы *чувствуем* их истинность, и это ощущение пронизывает нас до мозга костей.

В итоге мы начинаем думать, говорить и действовать в такой манере, которая *поддерживает* наше самоощущение и наши представления о самих себе.

И даже когда вы сталкиваетесь с убедительными и весомыми доказательствами того, что на самом деле вы не являетесь настолько безнадежным человеком, в котором нет ничего хорошего – как вы о себе думаете – сама ваша сущность отвергает это понимание и не желает им проникаться. И вы продолжаете думать и действовать в той же манере, и эти модели удерживают вас в ловушке искажённого представления о себе.

Этот порочный цикл как будто опьяняет нас, искажая наше восприятие.

И в эту ловушку однажды попала одна молодая львица.

*Однажды одна маленькая девочка-львёнок потерялась в пустыне. Она так долго бродила по бесплодным и иссушенным землям, что она даже забыла о том, что на самом деле она **является** детёнышем льва. По правде говоря, она и не знала о том, кто она есть, но у неё все же была некая смутная и неясная идея о существовании гордых, величественных, но, возможно, мифических созданий под названием «львы». Но вскоре у неё появились другие тревоги и заботы.*

Блуждая по беспощадной и неослабевающей жаре, наша маленькая львица начала испытывать жажду, которая только усиливалась и в какой-то момент стала отчаянной и просто невыносимой. Однако судьба в сочетании с некоторой удачей привела её к огром-

ной пещере в скале, в которой она наконец-то смогла укрыться от палящих солнечных лучей.

И в глубине пещеры она обнаружила целый пруд прохладной, животельной, вкуснейшей воды, которой она наконец-то могла смочить свои пересохшие губы и утолить жажду. Наша молодая львица просто не верила своей удаче, и она собиралась нырнуть в этой сверкающий водоём, когда она заметила нечто пугающее...

Из воды на неё смотрела величественная и великолепная, умная и сильная, исполненная достоинства и властности, удивительная и просто поразительная... да разве такое возможно? Да, так оно и есть! Она лицом к лицу столкнулась с мифической львицей! Значит, они **действительно существуют!** Она их не выдумала!

Конечно же, она понятия не имела о том, что это было её собственное отражение. Именно оно заставило её оторопеть. Изумлённая и испуганная, она поспешно отступила.

«Да как могу я, такое низкое и презренное создание, пройти мимо этого гордого величественного существа, которое определённо является великой хранильницей вод самой жизни?».

Она ходила туда-сюда по пещере, не зная, что ей делать, и её глотка пересыхала все больше, и её организм страдал от обезвоживания все больше и больше с каждой секундой. И каждый раз, когда она заглядывала в водоём, она снова видела её! Из пруда на неё пристально смотрела величественная шикарная львица!

И, наконец, её жажда стала совершенно невыносимой, и отчаянная потребность во влаге придала ей смелости. Невзирая на очевидные риски, она просто **должна была** напиться!

И, сделав глубокий вдох, она плюхнулась в водоём.

И, конечно же, там не было никакой другой львицы. Или, скорее, львицей этого пруда была она сама. Она напилась от души и была спасена.

Именно так молодая львица познала свою истинную природу.

Но как вы можете соединить то, что вы «чувствуете до мозга костей», и то, что вы понимаете «умом» (ведь, в отличие от той львицы, вы можете распознать собственное отражение)? Как вам объединить это в целостное понимание – так, чтобы вы не только знали, но и чувствовали истину, и могли уйти от ограничений, навязанных искажённой и недостоверной информацией?

Именно для этого мы и создали курс «*10 шагов к здоровой самооценке*».

Что даст вам этот курс?

За эти годы мы помогли сотням людей заново познакомиться с самими собой, оценить себя по достоинству и сформировать более полное, точное и справедливое представление о своей истинной сущности – и о том, кем они могут быть. И эта трансформация подразумевает нечто большее, чем простое получение знаний, закрепляющихся «в голове» – для неё также необходимо «эмоциональное обновление», которое скорректирует то, что вы *чувствуете*.

В каждом разделе этого курса *детально* прорабатывается определённый аспект вашей идентичности и образа самого себя. В каждом шаге вы найдёте массу полезной информации, наталкивающей на размышления, а также опробованные и доказавшие свою эффективность упражнения, которые помогут вам:

- понять, из чего складываются ваши представления о себе и ваше отношение к самому себе,
- выяснить, как вы можете разорвать оковы ограничивающих искажений и предубеждений, характерных для низкой самооценки, и
- реализовать свой истинный потенциал.

Однако этот курс представляет собой не только кладёз интересной и полезной теоретической информации. Он поможет вам совершить фундаментальные внутренние изменения.

К каждому шагу мы тщательно подобрали сеансы гипноза, которые помогут вам с большей лёгкостью усвоить и закрепить новые модели поведения и сделать новые способы восприятия и отношения к происходящему неотъемлемой частью своей сущности. Эти сеансы вы можете приобрести отдельно, перейдя по ссылке в QR-коде в конце книги.

Именно так происходит «эмоциональное обновление», которое вам необходимо.

Именно так все эти модели станут *совершенно естественными* для вас, закрепившись на всех уровнях вашей сущно-

сти – до мозга костей. И вы начнёте автоматически думать, действовать и чувствовать себя как человек, который знает, каким он является на самом деле, и осознает свою истинную ценность.

И вам не нужно одержимо пытаться запомнить каждую мелкую деталь того, о чем мы будем говорить с вами на этом курсе – вместо этого вы можете *расслабиться* и *впитывать материал постепенно*, и со временем он превратится в вашу вторую натуру, закрепившись так же глубоко, как ваше знание родного языка, на котором вы научились бегло разговаривать, даже не осознавая, что вы это делаете.

Вы готовы как следует потрудиться?

Масштабная трансформация и совершение значительных изменений в вашем самоощущении и в вашем отношении к миру в целом потребует значительных инвестиций времени и энергии. И для того, чтобы получить максимум пользы от этого курса, вам нужно дать себе торжественное обещание...

- читать и перечитывать эти материалы снова и снова,
- регулярно слушать сеансы,
- выполнять упражнения,
- практиковаться во всем, что вы изучаете,
- проявлять терпение по отношению к себе и давать себе все время, которое вам необходимо,
- обращать внимание на свой прогресс, отслеживать его и праздновать свои успехи,

и, что самое важное,

- НИКОГДА НЕ СДАВАТЬСЯ!

И, вспоминая молодую львицу из той истории и то, как её отчаянная потребность подтолкнула её к решительным действиям, я хотел бы поблагодарить вас за то, что вы все же решились взяться за все это, обрели решительный настрой и чёткое намерение идти вперед и взять от этого курса все, что вам необходимо...

Как отследить свои успехи. Опросник для оценки прогресса

Мы тщательно структурировали материалы этого курса – так, чтобы вам было максимально легко и удобно работать с ними и пересматривать их так часто, как вам это потребуется. В каждом разделе вы найдёте важную информацию и полезные советы.

Каждый шаг включает Опросник для оценки прогресса, который представляет собой две одинаковые таблицы. Мы рекомендуем вам распечатать несколько экземпляров Опросника для оценки прогресса к каждому шагу и разложить их по отдельным отсекам в папке.

Каждый Опросник включает ряд утверждений, связанных с темой данного раздела. Вам нужно указать, насколько истинным то или иное утверждение является в вашем случае. Никто, кроме вас не увидит ваши ответы, поэтому оставайтесь честным и *справедливым* по отношению к себе.

Мы рекомендуем вам заполнять первую таблицу в тот день, когда вы начинаете работу с очередным шагом, *перед* тем как вы приступите к изучению материалов или прослушиванию сеанса. Это станет отправной точкой, от которой вы сможете отталкиваться, отслеживая свой прогресс.

Возможно, поначалу большая часть ваших ответов будет располагаться в левой части таблицы – это совершенно нормально.

В конце 7-дневного оценочного периода вам нужно заполнить вторую аналогичную таблицу.

Затем мы рекомендуем вам заполнять Опросник для данного шага еженедельно, даже если вы уже перешли к изучению следующего раздела.

И так далее в том же духе.

Почему так важно отслеживать прогресс?

Такая фиксация собственных результатов в таблицах поможет вам *в большей степени осознать* даже самые мелкие улучшения. Также она способствует сохранению решимости и целеустремлённости.

Перемещение одного-единственного ответа в правую часть таблицы уже является прогрессом, и вы должны быть готовы оценить эти моменты по достоинству. Поздравляйте себя даже с минимальными позитивными изменениями, которые вы выявите, и празднуйте свои успехи. Всегда помните о том, что ваша цель ориентирована на долгосрочную перспективу, и все эти маленькие последовательные шажки подводят вас все ближе и ближе к ней. Время от времени вы будете регистрировать масштабное продвижение вперёд, но все же, в общем и целом, мы стремимся к постепенному и планомерному прогрессу.

Когда вы можете перестать заполнять Опросники для оценки прогресса? Вы сами это поймёте...

Итак, пришло время начинать!

Удачи!

Николай и Иван Никитенко

Шаг 1.

ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ

Приветствуем вас и предлагаем вам сделать первый шаг из курса «**10 шагов к здоровой самооценке**».

Меня зовут Николай Никитенко, и мы будем работать вместе в грядущие недели. Я помогу вам изменить отношение к самому себе и почувствовать себя лучше по поводу самого себя – и с таким настроем вы начнёте получать гораздо больше удовольствия и удовлетворения от своей жизни, которая станет куда более значимой и осмысленной. И все это также поможет вам почувствовать себя более счастливым, в общем и целом.

ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ! Помните о том, что вам нужно заполнить *Опросник для оценки прогресса* перед тем, как вы начнёте! (Он находится в конце этого шага).

«Слишком многие люди переоценивают то, чем они не являются, и недооценивают то, что они есть»..

Малькольм Стивенсон Форбс

Низкая самооценка не даёт вам чувствовать себя таким же хорошим, как другие люди, и испытывать позитивные чувства по отношению к себе. Она мешает вам получать удовольствие от жизни, наслаждаться самим собой и самостоятельно задавать себе движущую силу, давая себе тот самый мотивирующий «пинок». Низкая самооценка становится на вашем пути к успеху и удовлетворению от самореализации в жизни.

Для повышения самооценки до здорового уровня вам необходимо развить способность признавать то, что есть хорошо-

го лично в вас – в итоге вы начнёте проявлять гораздо больше честности и справедливости по отношению к себе.

Однако повышение самооценки подразумевает не просто умение *думать* по-другому.

Также для этого вам необходимо изменить то, как вы себя *чувствуете*. Низкая самооценка, по сути, представляет собой несправедливое, предвзятое и искажённое отношение к самому себе – и, будучи таковой, она больше связана с чувствами, а не с мыслями. И здесь необходимо сделать особый акцент на том, что такое отношение в основном *подпитывается* определёнными чувствами по отношению к самому себе, которые, в свою очередь, задают определённое направление тому, что мы о себе думаем.

Именно в этом и заключается одна из причин, по которым мы используем гипноз для того, чтобы помочь людям «перейти на собственную сторону» – то есть стать для себя союзниками, а не врагами.

Многие из шагов в рамках этого курса нацелены на корректировку ваших мыслей – они помогут вам начать думать по-другому. Гипнотические сеансы помогут вам начать *чувствовать себя* по-другому, и после корректировки переживаний последующее изменение мышления покажется вам очень лёгким и естественным.

Но, как и во всем остальном, вам нужно делать один шаг за один раз!

Тема для размышлений: *низкая самооценка всегда представляет собой некорректное восприятие. Если бы вы действительно были настолько бесполезным, никчёмным или ужасным, каким вы себя считаете, если бы все это действительно было правдой, вы бы не имели права говорить о «низкой самооценке» – в таком случае вы бы придерживались адекватного и очень точного представления о себе.*

И я хочу, чтобы в процессе совершения этих шагов вы в каких-то смыслах стали *менее уверенным* касательно самого себя, а в некоторых других аспектах – обрели *больше* уверенности и определённости.

Но о чем здесь вообще идёт речь?

Почему так важно снизить степень уверенности и определённости в плане отношения к самому себе?

Люди с низкой самооценкой склонны к чрезмерной уверенности и определённости в вынесении определённых суждений по поводу самих себя.

Вам это может показаться странным, но все же низкая самооценка заставляет вас

- проявлять *крайнюю неуверенность* по поводу многих вещей (например: «Действительно ли я так нравлюсь людям, как они утверждают?»),

и в то же время даёт вам

- *чрезмерную уверенность и определённость* в плане самовосприятия и отношения к самому себе (вы на 100 % уверены в том, что вы – «бракованный товар»; или вы убеждены в том, что вы не можете нравиться другим людям, и те, кто утверждает обратное, лгут вам; или вы искренне верите в то, что никто и никогда не сможет вас полюбить; либо вы убеждены в своей тупости или «никчёмности»).

Эту «негативную уверенность и определённость» необходимо снизить и ослабить – и вы сможете сделать это постепенно по мере совершения всех этих шагов.

Человек с низкой самооценкой считает, что он гораздо хуже, чем он есть на самом деле. Он как будто смотрит на мир через очки, искажающие восприятие. И ему нужно снять эти вредоносные линзы, очищая и проясняя своё видение – так, чтобы он смог

- увидеть разницу между «хорошим» и «плохим» внутри себя,
- стать более толерантным и терпимым к тому, что «не так уж хорошо», и
- поощрять и подпитывать то, что есть хорошего лично в нем – фигурально выражаясь, «холить и лелеять» эти аспекты.

И когда мы говорим о потребности в заботе и подпитке, отчасти мы именно это и имеем в виду.

Низкая самооценка: внутренний тиран

Низкую самооценку также можно уподобить «внутреннему тирану», который обращается с вами неподобающим образом, запугивает и деморализует вас и постоянно подставляет вам подножки.

И вам нужно показать ему, кто здесь главный!

В каком-то смысле все это сводится к толерантности и терпимости. Люди с низкой самооценкой могут быть невероятно толерантными и терпимыми – иногда даже *слишком* терпимыми – по отношению к другим людям. Однако по отношению к самим себе и собственным действиям они проявляют тираническую нетерпимость.

И, по сути, эта модель представляет собой грубое и жестокое искажение, которое необходимо исправить.

Так как этот курс посвящён обретению здоровой самооценки, нам необходимо прояснить для себя этот термин и понять, о чем именно мы говорим. И для начала давайте более пристально изучим нашу исходную точку и выявим распространённые черты и характеристики *низкой* самооценки.

Внимательно прочтите следующую историю и прислушайтесь к себе: вызывает ли она у вас какой-то отклик?

История Виктории

У Виктории была низкая самооценка. И я сделал такое предположение не потому, что какой-то другой специалист уже поставил ей такой диагноз, или потому что она сама сказала мне об этом (на самом деле нет). Это явно и очевидно прослеживалось в том, что она говорила о себе. В таблице, представленной ниже, я привёл примеры её высказываний в левой колонке, а в правой я обозначил распространённые черты и характеристики низкой самооценки, на которые указывали эти утверждения.

Что сказала Виктория	Характеристики низкой самооценки
<i>Большую часть времени я чувствую себя бесполезной!</i>	Обличительные и разоблачительные утверждения по поводу себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru