|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения по повышению самооценки**   Уровень вашей самооценки определяет качество взаимоотношений с окружающими. Чем больше вы себе нравитесь и уважаете себя, тем больше симпатии и уважения вы вызываете у других людей. В бизнесе и карьере ваш личный уровень самооценки станет критическим фактором, определяющим будут или нет люди покупать у вас продукцию и товары, нанимать вас на работу, заключать сделки и даже давать вам в долг. Чем лучше ваша самооценка, тем лучшим вы станете партнером или супругом  ( Брайан Трейси).  **Упражнение 1. «Квадрат самооценки»** **Цель:**  - помогает найти то, чем недоволен в себе (тогда можно изменить то, что хочешь изменить в себе и принять то, что не можешь или не хочешь менять в себе). Начертите квадрат и разделите его на 4 части. Подпишите каждую часть квадрата: внешность, мысли, чувства, действия. И обозначьте в каждой части, насколько вы принимаете свои мысли, чувства, внешность и действия от 0 до 100%. Конечно, важно себя принимать полностью, таким как есть... но небольшая неудовлетворенность собой (где-то 15 %) -  считается нормой.   |  |  | | --- | --- | | Внешность, тело  + 70 % | Мысли  + 50 % | | Чувства, эмоции  + 60 % | Действия  + 40 % |   Далее опишите уже подробно:  **1) Внешность.** Допустим, 30% вы НЕ принимаете. Перечислите все, что входит в эти 30 %. Это будет именно то, что вы хотели бы изменить в себе.  Например: поменять стиль в одежде, изменить питание, режим дня.  *(P.S. Если то, что вам в себе не нравится, возможно поменять - тогда меняйте. Составьте план, запишите этот план в свой ежедневник. Если нет - значит любим себя как есть!)*  **2) Мысли.** Выписываем все мысли, которые не нравятся. Анализируем.  Бывает так, что люди боятся своих мыслей. Но это, я думаю потому, что не принимают природу человека. Мы наполовину духовные существа, наполовину животные. Наши инстинкты могу порождать разного рода мысли и чувства, даже не совсем социально приемлемые. Эти мысли, конечно, не стоит брать за источник своих действий. Но всеми способами "избавляться " от них тоже не стоит. Лучше держать их в поле своего внимания и не давать им силу. А осуждать себя за то, что в голове появились какие-то не очень красивые мысли - вообще не стоит...  (*P.S. чтобы мысли не были похожи на стаю мух в голове, важно организовывать их в цели*)  **3) Чувства, эмоции.** Так же выписываем все мысли, которые не нравятся и анализируем.  Нет плохих эмоций! Эмоции  показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним важно проявлять внимание. Научитесь "расшифровывать" те послания, которые передают вам ваши чувства. Вы можете выписать все эмоции, которыми вы недовольны и разобрать каждую из них: про что она вам говорит? что вы можете с ней сделать? Как только вы найдете истинные потребности, о которых говорят вам ваши чувства - вы сможете найти приемлемые способы удовлетворения этих потребностей и сможете сделать себя чуть более удовлетворенным и счастливым  (*P.S.* *эмоциональная сфера иногда требует отдельного развития, если много проблем в этой сфере - можно почитать статьи и книги об эмоциональном интеллекте)*  **4) Действия.**  Выписываем проблемы в этой сфере. Анализируем. И делаем выводы. Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать свою жизнь и свое время.  Теперь вы знаете, что именно вам не нравится в себе. Начертите таблицу, где будут два столбика: то, что я принимаю в себе и больше не осуждаю себя за это ни при каких обстоятельствах и то, что я меняю в своей жизни. В том столбике, где находится список того, что вы хотите поменять, подчеркните самое важное для вас, чем бы вы хотели заняться прямо сегодня.  Составьте план на месяц, учитывая те моменты, которые хотите изменить.  Например, вы заметили, что чрезмерная обидчивость вам очень мешает в жизни. Сначала напишите, на кого и за что вы обижены. Потом впишите в план на месяц, в какой день вы будете анализировать свои обиды и отпускать их.  Возможно вам для этого понадобится встретиться с обидчиком и прояснить ситуацию. А может, просто написать гневное письмо и выкинуть его (или использовать другие техники проработки обид).    **Упражнение 2.  «Качества моего характера»**  **Составьте два списка.**  1. 10 качеств, умений, черт характера, которые, на ваш взгляд, помогли добиться каких-либо положительных изменений в вашей жизни. 2. 10 качеств, черт, привычек, которые мешают вам достигать в жизни желаемого.  После составления этих списков ответьте на вопрос: как вы относитесь к таким же качествам у других людей? Отличается ли ваше отношение к себе здесь от отношения к ним? Любое наше качество существует не просто так. Оно несет полезную функцию, поэтому и существует. До тех пор, пока мы этого не замечаем, мы не можем этим пользоваться, а даже изводим в себе эти черты. Как правило, безуспешно. Я предлагаю вам не бороться с этими качествами, а узнать, в чем их смысл и задача. Ваши слабости представляют собой ваши нереализованные потенциальные возможности (Теун Марез)  Возьмите второй список и представьте, что каждое качество из этого списка на самом деле выполняет важную роль. Попробуйте обнаружить, или угадать, или придумать, какую именно и чем она важна? Если вам удастся обнаружить, вы увидите, что на самом деле это качество является вашим достоинством (например: ваша агрессия - возможно, помогает вам защищать себя, добиваться своих целей; ваша робость, боязливость - может быть вашей способностью быть внимательным к потребностям других) .  Теперь, когда вы это знаете, вы можете использовать свои особенные качества  в более уместные моменты и без побочных эффектов.  Если есть такое качество, которое вы в себе вообще не переносите, можете сделать следующее упражнение. Представьте это качество в виде образа. Нарисуйте этот образ и себя. Представьте, что образ вашего не принимаемого качества рассказывает вам о том, для чего он вам нужен. Что полезного он вам несет. Найдите его самые благие намерения..  **Упражнение 3. «Ценности и самооценка»**  Ценности - играют огромную роль в нашей жизни. При любом выборе, при любом планировании. С кем общаться, как проводить время, где работать, с кем работать и т.д.  Определить свои ценности  не просто. А потом еще и закрепить в своем сознании. И осознанно на них опираться. Задача не из простых. К примеру, у меня ценность семья, любовь в семье, теплые отношения. Если эту ценность закрепить в своем сознании, удерживать какое-то время, можно осознанно организовывать свою жизнь в соответствии с этой ценностью. Отметать лишнее. Например, забирает какое - то дело много энергии, много сил. А это дело не ценное для меня… просто погрузился в него бессознательно. И тут включается такая лампочка в голове «да у меня же есть куда вкладываться!!» и ты начинаешь понимать, что больше не хочешь вкладываться в то, что тебя не греет, что не дает тебе того, что дает твоя семья. И быстро принимаешь решение. Легко отказываешься от неважных вещей.  **Итак, упражнение.** **Составьте список своих ценностей.** Пишите все, что для вас важно. Поставьте от 0 до 100 % насколько вы  реализуете эту ценность в своей жизни.  А так же запишите, насколько вы бы хотели реализовывать эту ценность? Так же в процентах.  Например, для вас является ценностью забота. Насколько вы  способны давать это людям? Проявлять это качество в жизни? Насколько вы способны принимать заботу от других?  Допустим, в вашей жизни это проявляется на 30 % , записываем.  А насколько хотели бы? ...%  Следующая ценность – финансовая свобода. Реализация на  ... %.  Рядом ставим тоже % насколько я хочу реализовывать эту ценность в жизни.  И так все ваши ценности. Все что для вас важно в жизни вообще.  **Далее расшифровываем каждый пункт:** забота для меня это... (например, прислушиваться к потребностям своим и другого человека, согреть, когда холодно, вместе погрустить, когда грустно...) все подробно прописываем до полного понимая сути! Опишите, как это выглядит в вашей жизни, какие действия и кому надо совершить, чтобы вы почувствовали заботу других.   Если мы что-то ценим, но не реализуем в жизни - именно в этом месте основные провалы в самооценке. Именно в этом месте мы более всего не удовлетворены и уязвимы. |