



ДЖОН СМИТ

САМООЦЕНКА

Как повысить самооценку
за 30 дней

КНИГА-ТРЕНИНГ

Джон Смит
Самооценка. Как
повысить самооценку за
30 дней. Книга-тренинг
Серия «Личностный рост
и саморазвитие», книга 1

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69264385
SelfPub; 2023*

Аннотация

Встречайте книгу-революцию в мире самооценки. Она открывает двери в мир личной уверенности и внутреннего равновесия. Вы узнаете, как самооценка влияет на все аспекты вашей жизни – от карьеры до отношений, от личного счастья до эмоционального благополучия. Книга разрушает мифы и стереотипы, связанные с самооценкой. Как поднять самооценку? Как самооценка влияет на успех в жизни и карьере? Что такое низкая и высокая самооценка? Ответы на все эти вопросы вы найдете в нашей книге. Книга предлагает проверенные научные подходы и практические стратегии для улучшения самооценки. Вам не нужно быть психологом, чтобы понять принципы, изложенные в книге. Автор пишет простым и доступным языком,

иллюстрирует теорию на примерах из реальной жизни, делает книгу мотивирующей и вдохновляющей. Помимо всего прочего, в приложении вы найдете 30-дневный тренинг для улучшения самооценки. Выполняя по одному простому упражнению в день, уже через месяц вы почувствуете себя увереннее и счастливее, чем сейчас.

Содержание

Введение: Понимание самооценки	5
Глава 1. Почему важна высокая самооценка?	8
Глава 2. Распознавание низкой самооценки: симптомы и последствия	10
Глава 3. Самооценка и общение	13
Глава 4. Как мы формируем нашу самооценку	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Джон Смит

Самооценка. Как повысить самооценку за 30 дней. Книга-тренинг

Введение: Понимание самооценки

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Я очень рад вас видеть на страницах этой книги. Не волнуйтесь, это не будет ещё одним нудным учебником по психологии, который только пугает сложными словами и терминами. Сегодня мы поговорим о вещах проще, но не менее важных – о вашей самооценке. И да, я обещаю, что никаких "идентификаций эго" и "комплексов Эдипа" здесь не будет.

Самооценка – это та маленькая голосовая запись внутри нашей головы, которая с утра до вечера бубнит нам о том, как мы хороши, как мы плохи, что мы умеем, а что нет. Это не просто наше "Я могу" или "Я не могу". Это наше "Я достойно" и "Я заслуживаю". И вот мне вечно интересно: откуда у нас все эти "не могу", "не достойно" и "не заслуживаю"?

Самооценка, друзья мои, это как глупое зеркало в парке аттракционов. В одном вы видите себя карликом, в другом – гигантом, в третьем – с головой шаром. И все эти зеркала совершенно уверены, что они отражают истину. Но ведь вы-то знаете, что на самом деле все не так, правда ведь? Вы знаете, что вы не шароголовый гигант или карлик. И тем не менее, сколько раз вы позволяли этим зеркалам определять вашу самооценку?

В этой книге мы с вами научимся не верить всему, что говорит это внутреннее зеркало. Мы научимся отличать истину от лжи, самооценку от самообмана. Мы разберемся, как не стать заложниками негативной самооценки и как научиться видеть в себе то, что действительно есть. Потому что, верьте мне, вы стоите гораздо больше, чем думаете. Даже если сейчас ваше внутреннее зеркало упорно утверждает обратное.

Самооценка – это не просто ваше мнение о себе. Это та сила, которая двигает вами, приводит вас в действие и помогает достигать целей. Это та самая "подзарядка", которую мы ищем у психологов, мотивационных спикеров и даже в спортзале. И хорошая новость в том, что вы можете научиться контролировать эту силу. Вы можете научиться выбирать, какой будет ваша самооценка.

Приятного чтения и до встречи в следующей главе!

Глава 1. Почему важна высокая самооценка?

Если вы когда-нибудь были в зоопарке, то наверняка видели, как маленький слон привязан к земле тоненькой верёвкой. Он может легко оторвать её и уйти, но он этого не делает. Знаете, почему? Потому что, когда он был совсем маленьким, он пытался сбежать, но верёвка была слишком сильной. Теперь, когда он взрослый, он даже не пытается сбежать. Он просто принимает это как данность: "Я не могу это сделать".

Низкая самооценка – это ваша собственная верёвка. Это то, что держит вас на месте, когда вы могли бы идти вперёд. Это то, что заставляет вас сомневаться в своих силах, когда вы могли бы верить в себя. И это то, что держит вас в зоне комфорта, когда вы могли бы стремиться к большему.

Высокая самооценка – это не просто хорошее чувство. Это ваша способность действовать, стремиться к целям и достигать их. Это ваше мнение о себе, которое влияет на то, как вы взаимодействуете с миром и как мир взаимодействует с вами.

Высокая самооценка – это не "Я лучше всех". Это "Я заслуживаю лучшего". Это способность уважать себя, ценить свои сильные стороны и работать над слабыми. Это умение заботиться о себе и ставить свои потребности на первое место.

А вы знаете, что самое интересное? Все это уже есть в вас. Да-да, не удивляйтесь. Всё это уже в вас, просто где-то глубоко внутри. И ваша задача – найти это, раскопать и дать возможность проявиться. Не волнуйтесь, я помогу вам в этом. Поэтому не теряйте времени, открывайте следующую главу и давайте начнём наше путешествие!

Глава 2. Распознавание низкой самооценки: симптомы и последствия

Подобно тому как врач смотрит на симптомы, чтобы определить болезнь, мы можем определить низкую самооценку, посмотрев на то, как она проявляется в нашей жизни.

Как-то ко мне пришел клиент, зовут его Джон. Бизнесмен, успешный по всем параметрам. Но несмотря на это, он постоянно сомневался в себе. "Я не достаточно хорош, чтобы заниматься этим бизнесом", "Я не заслуживаю своего успеха", "Я обманываю всех вокруг" – звучит знакомо? Это типичные мысли для тех, у кого низкая самооценка.

Симптомы низкой самооценки могут включать:

Самокритика. Вы постоянно критикуете себя, концентрируетесь на своих ошибках и неудачах, игнорируя свои достижения.

Сомнения в себе. Вы сомневаетесь в своих способностях и страшаетесь новых вызовов.

Стремление к совершенству. Вы постоянно стремитесь к идеалу, который недостижим, и это вызывает стресс и разочарование.

Сравнение себя с другими. Вы постоянно сравниваете свои достижения с достижениями других и всегда считаете себя хуже.

Негативный образ себя. Вы видите себя в негативном свете и считаете, что другие также видят вас именно так.

Исследование, проведенное в 2016 году в Университете Техаса, показало, что люди с низкой самооценкой чаще страдают от депрессии, тревоги и стресса. Они чаще испытывают негативные эмоции, чувствуют себя одинокими и изолированными.

После того, как мы провели несколько сессий и работали над его самооценкой, Джон начал видеть изменения. Он начал верить в себя, в свои силы. Он начал замечать, что "зомби-мысли" ослабевают и всё реже появляются. И самое важное – он начал двигаться вперед, достигать новых целей и получать от жизни больше удовольствия.

Изучение и улучшение самооценки – это не просто пси-

холологический трюк. Это важная часть вашего благополучия, вашего счастья и вашего успеха в жизни. И вы заслуживаете того, чтобы иметь высокую самооценку.

Не упускайте своего шанса стать лучшей версией себя. Открывайте следующую главу, и давайте продолжим наше путешествие. До встречи в следующей главе!

Глава 3. Самооценка и общение

Социальные связи – это важная часть нашей жизни. Ведь мы, люди, социальные существа. А когда у вас низкая самооценка, ваши общения могут стать полем мин, где каждый шаг – это потенциальная угроза вашему самоощущению.

Представьте себе Мэри. Она – умная, обаятельная, с хорошей работой. Но всякий раз, когда она находится в обществе, она замыкается в себе. Она боится сказать что-то не то и стать объектом насмешек. Она старается быть как можно незаметнее, потому что думает, что люди не найдут ее интересной.

Мэри – яркий пример того, как низкая самооценка может повлиять на общение. Но на самом деле исследования подтверждают этот факт.

В 2011 году в университете Колумбия было проведено исследование, в котором участвовали 146 студентов. Результаты показали, что участники с низкой самооценкой часто сталкиваются с трудностями в общении. Они боятся выразить свое мнение, боятся критики и отрицательной оценки со стороны других.

Но представьте себе, как бы изменилась жизнь Мэри, если бы она уверенно чувствовала себя в любой ситуации? Если бы она могла свободно выражать свое мнение и не бояться критики? Если бы она могла построить глубокие, искренние отношения с окружающими?

В течение нескольких месяцев Мэри и я работали над ее самооценкой. Мы разобрали ее страхи, исследовали их корни и разработали стратегии для преодоления их. И знаете что? Она начала меняться. Она стала открытее, свободнее выражать свои мысли и чувства. Она начала строить более глубокие и более искренние отношения.

Помните, ваша самооценка влияет на все аспекты вашей жизни, включая ваши отношения с другими. Не позволяйте своей низкой самооценке управлять вашим общением. Возьмите контроль над своей жизнью и начните строить глубокие и искренние отношения, которые вы заслуживаете.

В следующей главе мы узнаем о том, как формируется наша самооценка и как мы можем начать изменять ее в лучшую сторону. Не пропустите!

Глава 4. Как мы формируем нашу самооценку

Однажды ко мне обратился Том. Великолепный парень, жизнерадостный, активный, полный идей. Но у него была одна проблема – он все время сомневался в себе.

"Я недостаточно хорош", "Я не смогу это сделать", "У меня никогда не получится" – эти мысли не давали ему покоя. Он был замкнут в своем мире сомнений и страхов. Когда я спросил его, почему он так себя чувствует, он ответил, что всегда так себя воспринимал.

Том не родился с низкой самооценкой. Нет, самооценка – это не что-то, с чем мы рождаемся. Это то, что мы развиваем и формируем в течение всей нашей жизни. Исследования подтверждают, что самооценка формируется под влиянием множества факторов, включая воспитание, взаимодействие с окружающими, опыт успехов и неудач.

В исследовании 2018 года, проведенном в Университете Манчестера, было обнаружено, что люди, которые испытали трудности в детстве, часто страдают от низкой самооценки.

ки во взрослом возрасте. Это может включать в себя все, от недостатка поддержки в доме до проблем в школе.

Но вот хорошая новость: если ваша самооценка была сформирована, она может быть переформирована. Да, это потребует работы, но в этом и заключается цель этой книги: помочь вам разобраться в том, как улучшить вашу самооценку.

Если вы хотите начать работу над своей самооценкой уже сейчас, вот несколько практических шагов, которые вы можете предпринять:

Примите себя. Все мы имеем сильные и слабые стороны. Никто не идеален. Признание этого – первый шаг к улучшению самооценки.

Ставьте перед собой реальные цели. Нереальные цели могут только усугубить проблемы с самооценкой.

Окружите себя позитивными людьми. Отрицательные люди могут подрывать вашу самооценку.

Работайте над своими убеждениями о себе. Это может быть сложно, но важно разобраться в своих убеждениях и понять, какие из них подрывают вашу самооценку.

Также в конце этой книги вы найдете 30-дневный тренинг, который будет вашим путеводителем на пути к высокой самооценке. Я надеюсь, вы с нетерпением ждете его!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.