



## **Самооценка:**

### **как обрести уверенность и стать автором собственной жизни**

Содержание:

Вступление.....	3 - 4
Глава 1. Как мы теряем веру в себя.....	5 - 10
Глава 2. Что такое самооценка и зачем она?..	10 - 12
Глава 3. Неуверенность в себе - это проблема?.....	12 - 16
Глава 4. Как «справляются» с неуверенностью обычные люди.....	16 - 22
Глава 5. Вы можете и должны жить счастливо.....	22 - 26
Глава 6. Как эффективно избавиться от проблемы.....	27 - 40
Глава 7. Особенности работы по технике ЕМТ.....	40 - 45
Глава 8. Об авторе. Методика работы.....	45 - 47
Глава 9. И в заключение.....	47 - 49
Глава 10. В подарок - 15 шагов.....	49 - 53

## Самооценка:

### как обрести уверенность и стать автором собственной жизни

#### Вступление

Вы когда-нибудь ревновали? Боялись выступать перед аудиторией? Не справлялись с заданиями? Хотели **всех лучше** выглядеть перед своим возлюбленным, возлюбленной? Страдали от любви? Сравнивали себя с другими и после этого расстраивались? Думали, что вы этого не достойны?

Тогда вы попали по адресу, потому что эта книга для вас. Она поможет лучше понять причины неуверенности, а также расскажет о способах, как можно с этой проблемой справляться.

Вы знаете, сколько бы человек не обращалось с проблемами, все до одной так или иначе связаны с уверенностью в себе, с самооценкой.

Именно поэтому мне захотелось написать эту книгу для вас, уважаемые читатели.

Эта книга для тех, кто хотел бы стать увереннее в себе и позволить самому строить свою жизнь. Трудно? Не верится? Но это возможно. Все зависит от вашего желания участвовать в своей жизни и делать ее такой, какой она вам больше нравится.

Эта книга может быть полезна тем, кто хочет

построить гармоничные отношения со своими партнерами; тем, кто хочет изменить свою жизнь и начать жить по-новому; тем, кто хочет добиваться в жизни целей и кто стремится к росту; она для тех, кто НЕравнодушен к собственной жизни и кто готов **ДЕЙСТВОВАТЬ**.

«Уверенность» значит у-веровать, верить, поверить. Разве это не в наших силах - начать верить в свои силы? На это вам ответит притча о вере ребенка:

«В одном городе случилась засуха. Лето было в разгаре, и засуха грозила уничтожить весь урожай. Перестало хватать питьевой воды, и городской священник созвал всех утром в храм молиться о дожде.

Пришли все жители города, а один ребенок пришел с зонтиком. Жители стали смеяться над ребенком.

- Дурачок, зачем ты притащил зонтик? - говорили они. - Ведь дождя все равно не будет.

- А я думал, что если вы помолитесь, то дождь пойдет, - ответил ребенок».

Вот так маленький ребенок сумел донести до взрослых об отсутствии в них веры в то, чем они занимаются...

Мы привыкаем жить по шаблону, по заданному сценарию. Потому что так безопасно, так привычней. Но, может быть, пора задуматься и сделать выбор?

## Глава 1

### Как мы теряем веру в себя...

*«Кто понимает - не оценивает, а кто оценивает - не понимает»*

#### Китайская мудрость

Еще не родившись, ребенок верит. Он верит, что нужен этому миру, родителям; верит, что придет в этот мир желанным и любимым. Он открыт и доверчив, его душа распахнута. Сначала... Но все оказывается намного сложнее и, даже не появившись на свет, ребенок начинает получать душевные раны.

Вот первый возможный опыт получения травмы: мама ждет ребенка. Но она не налаживает с ним контакта, более того, она не рада своей беременности, не планировала ее. Быть может, нет поддержки, отец ребенка поступил безответственно, и ей трудно. И травма ребенку уже нанесена. Большая. Он на духовном уровне в утробе общается с матерью и получает информацию о том, что он лишний, что он не нужен. Между ним и матерью не установлена духовная связь Любви и принятия. И такой ребенок, появившись на свет, запустит свою «программу» нелюбви и ненужности. Откуда же взяться уверенности? Поэтому самый первый способ защитить будущего ребенка от неуверенности - это планировать его ОСОЗНАННО и

с Любовью.

Но все мы знаем, что в жизни многое по-другому, и редко, очень редко детки с самого зачатия живут в любви матери и отца.

И первую свою травму ребенок получает при рождении, когда покидает безопасную и теплую утробу материнского чрева и попадает в холодный и непредсказуемый мир...

Так что мы все с вами примерно с одной историей: нас зачинали, вынашивали и рожали, мало задумываясь, зачем.

Второй опыт получения травм: родившись, ребенок попадает в чужой незнакомый мир и начинает «познавать» уроки жизни. Ведь на самом деле, кому как повезет: кто-то больше, кто-то меньше получит душевных травм, но их получают все.

В период от 2 до 6 лет формируется личное представление ребенка о самом себе и поэтому, если он растет в недружественной обстановке, его чувство неуверенности в себе закрепляется и он усваивает на всю жизнь, что он не такой как все. Я хочу пояснить, что следует считать недружественной обстановкой:

- 1.Если ребенка критикуют, упрекают.
- 2.Если не позволяют самому познавать мир в разумных пределах.
- 3.Если чрезмерно опекают.



- 4.Если сравнивают с другими детьми.
- 5.Если незаслуженно и неискренне восхваляют.
- 6.Если между родителями нет теплых отношений.
- 7.Если ребенку не по возрасту дают тяжелые задания, с которыми он не в состоянии справиться.
- 8.Если есть разделение в отношении к другим детям в семье.
- 9.Если кричат, бьют.
- 10.Если все время указывают на недостатки.
- 11.Если не замечают стараний и достижений ребенка.

И это «если» можно продолжать еще очень долго, пока мы не придем к выводу, что единственной благоприятной обстановкой для развития здоровой личности ребенка является полная семья, построенная на основе Любви и принятия.

Все «промахи» взрослых безумно мешают жить в последующем маленькому человеку! Только представьте себе, скольких возможностей такой ребенок себя лишает: он не может обратиться за помощью, потому что боится получить боль отвержения, он не может рассчитывать на себя, потому что **думает**, что он недостаточно хорош для того, чтобы действовать, он с помощью значимых близких «внушает» себе свою беспомощность.

Вот так, шаг за шагом мы формируем представление о себе. И это представление не из лучших. И что интересно, мы с каждым шагом закрепляем негативный образ себя, потому что это для нас известно и привычно. Человек так устроен, что до определенного времени действует по шаблону, сформированному в детстве, потому что так безопаснее.

Поскольку мы действуем привычным образом, мы выбираем такие ситуации, которые подтвердят нам нашу неуверенность. Ком снежный все нарастает и нарастает. И вот неудача за неудачей копится в нашем багаже и мы все больше в себе разочаровываемся. Как правило, неуверенные в себе люди сосредоточены именно на неудачах, они замечают только их; все успехи - это лишь случайность или стечение обстоятельств.

И Вы представляете, с каким «багажом» мы идем по жизни?! До самой смерти, если не начать работать с собой. Причем, с годами такая «ноша» становится все тяжелее.

*Вот несколько примеров:*

Пожилая женщина 70 лет, больна артритом. Еле ходит по дому. Жалуется на болезни суставов и плохое настроение. Из истории жизни: родилась первой в семье, отец был недружелюбен и холоден, считал ее «непутевой» и «больной». Критика родителей и отсутствие поддержки сформировали у нее комплекс неполноценности. Обладая отличными способностями, эта женщина остановилась на том,



что, окончив институт, «пристроилась поудобнее», так, чтобы было безопасно. И все. Работа и дом - вот и вся жизнь. Конечно, душа просит претворения, задуманного Богом, раскрытия потенциала. Но женщина этого не слышит. И как результат - депрессия и болезни. Выйдя на пенсию, она моментально «нажила» себе болезнь, чтобы избавиться от вины ничегонеделания.

Еще пример: мужчина 43-х лет. Первый в семье, нелюбимый отцом. У матери с отцом были отношения неприязни и неуважения. Рос стеснительным и робким из-за чрезмерной властности отца. Закончив институт, женился. Во время перестройки не смог найти работу и поэтому занимался чем придется. Со временем стал злоупотреблять алкоголем. Неудовлетворенность и несостоятельность на время заглушаются алкоголем.

Еще один пример: молодой человек в возрасте 20 лет женится на однокурснице, из-за чего бросает учебу. Он был младший в семье, наиболее любимый матерью. Мать его излишне опекала, не позволяла проявлять себя. Мальчик вырос неуверенным и стал искать жену, которая бы взяла на себя груз забот. В нем не сформировался мужчина и поэтому он не в состоянии вести мужские дела в семье.

Конечно, женщины - матери находятся и дальше продолжают «поддерживать» позицию мужа-ребенка. Если он этого не увидит - он навсегда останется «маленьким мальчиком», а жена, если ей

не надоест, - мамой для него. Ну, а если надоест, она уйдет сама, потому что такой «мужчина-ребенок» не способен принимать самостоятельные решения; после ухода «жены-мамы» он снова кинется на поиски очередной «матери».

Знакомые истории? Может быть, кто-то в них узнал себя или своих знакомых, родственников. Это замкнутый круг, и человек будет ходить по нему до тех пор, пока не захочет выйти. Именно так - пока не захочет сам. Ничто и никто не сможет помочь, если нет этого желания изнутри.

## **Глава 2**

### **Что такое самооценка и зачем она?**

*Если вы сами цените себя невысоко, мир не предложит вам ни на грош больше.*

*Самооценка* — ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. Это то, как человек думает о себе, оценивает себя. Главные функции, которые выполняются самооценкой, — регуляторная, на основе которой происходит решение задач выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих и достижений человека.

Самооценка бывает:

а) Завышенная б) Заниженная в) Адекватная.

Завышенная самооценка говорит об излишней самоуверенности, самолюбовании, что, несомненно, вредит человеку.

Завышенную самооценку иногда путают с уверенностью в себе. Но это не так. Человек с завышенной самооценкой игнорирует других, считает их незначимыми, восхваляет себя и ставит свои интересы выше других. Такой человек эгоистичен, высокомерен и в душе своей презирает остальных людей.

Заниженная самооценка - следствие того, что мы не знаем себя такими, какие мы есть на самом деле. Робость, излишняя трусливость, зажатость, неуверенность - вот признаки заниженной самооценки.

На самом деле, завышенная и заниженная самооценка - это две стороны одной медали, разница лишь в полюсах: **при завышенной у человека эйфория, а при заниженной - подавленность и часто депрессия. Завышенная самооценка проявляется как способ компенсации неуверенности.** Адекватная личностная самооценка - правильная, не завышенная и не заниженная самооценка своих возможностей и своих ограничений. Она позволяет строить эффективные планы на основе своих возможностей и с учетом своих же ограничений... Человек с адекватной самооценкой принимает себя таким каков он

есть, знает свои недостатки и достоинства.

Самооценка сильно связана со степенью уверенности в себе: уверенный в себе человек с адекватной самооценкой спокоен и уравновешен, он знает свои ресурсы и личностные ограничения, он освобожден от навязчивых страхов, у него доброжелательные отношения, позитивный взгляд на мир, вера в другого человека, он ответственен, держит свое слово и дисциплинирован.

Уверенный человек ищет ответы на вопросы у себя, а неуверенный - у других. Этот список качеств можно продолжать, но нас интересует другой вопрос: как стать уверенным?

### **Глава 3 Неуверенность в себе - это проблема?**

*«В известном смысле каждый человек есть то, что он о себе думает» Франсис Брэдли*

Скажу вам со всей откровенностью - это проблема. И одна из самых распространенных, по крайней мере, в сегодняшней жизни. Самооценка как стержень и основа человека либо поможет ему раскрыть природные способности и реализовать их в жизни, либо будет этому препятствовать.

А если учесть, что по замыслу Божьему мы пришли в этот мир, чтобы стать подобными

Богу, то представляете, как самооценка может препятствовать саморазвитию и Духовному Пути?

Вопросом самооценки заинтересовались в середине XX века психологи и медики. И до сих пор проблема самооценки и уверенности в себе остается одной из самых интересных.

Хочу привести пример из жизни человека с адекватной самооценкой, т.е. уверенного в себе человека: это Хелен Келлер - женщина, которая оставшись глухо-слепой в возрасте 19 месяцев, смогла впервые в истории получить высшее образование, научилась писать, читать, разговаривать и стала мировым общественным деятелем. Несмотря на трудности, которые ей выпали в жизни, ее не оставила **вера в себя и в свои силы**. Нет, она не стремилась к успеху и достижениям, она просто делала свое дело.

Чувство уверенности дает ощущение собственной внутренней силы, правоты и возможностей, у человека меньше сомнений и страха.

Неуверенные в себе люди часто говорят следующее:

- *у меня все равно ничего не получится, как бы я ни старался;*
- *я так плохо выгляжу, я ему (ей) не понравлюсь;*

- куда мне такому соваться, это не для меня;
- пусть лучше все остается по-старому, так спокойней;
- ему (ей) просто везет;
- он (она) меня не любит, потому что я (толстый, худой, некрасивый, глупый, маленький, большой.....)
- да мне и так хорошо;
- вот если бы у меня было (много денег, друзей, машина, дом, внешность, образование.....)
- подскажите, что мне делать?

Какие же последствия нас ждут из-за неуверенности и игнорирования этой проблемы?

- 1.Слушая советы других людей, мы теряем возможность услышать собственный голос разума, интуиции, высшего Я. А это значит, что тогда мы пойдём по чужому пути, не по своему.
- 2.Неуверенность блокирует человека, не дает ему самовыражаться.
- 3.Неуверенность блокирует жизненную энергию и такой человек часто устает, у него нет желания что-либо делать. Такого человека называют ленивым. Но это не лень, это эмоциональные блоки не дают пространства свободному течению энергии.



4. Неуверенность «ворует» драгоценное время, потому что нежелание что-либо делать побуждает человека проводить его впустую.
5. Мешает построить полноценные отношения с близкими и партнерами, т.к. чувство неполноценности постоянно напоминает, что ты хуже или лучше другого; полноценные же отношения возможны на основе равенства.
1. Неуверенный в себе человек почти всегда занимается не своим делом и поэтому он не может получить истинного удовлетворения от работы.
2. Неуверенность не позволяет раскрыть способности, таланты, данные каждому от природы.
3. Ведет к депрессии, болезням и разного рода зависимостям (алкоголь, интернет, наркотики, пищевая, эмоциональная и т.д.)
10. Человек не может стать счастливым и ищет замены в материальных удовольствиях.
11. Не способен любить по-настоящему.
12. У неуверенного в себе человека негативные эмоции преобладают над позитивными (частые обиды, раздражение, гнев, подавленность, различные страхи, тревога, агрессия,

склонность к конфликтам, неудовлетворенность собой).

13. Погоня за материальными достижениями, болезненное желание власти и контроля над другими людьми, создание иллюзорного представления о себе, как об уверенном человеке - смысл его жизни.

14. Он не достигает своих целей, а мечты так и остаются мечтами, либо не учитывает интересы других и идет «по головам».

15. У него унылая старость и страх смерти из-за нереализованности.

Я думаю, что вам бы не хотелось такой участи. И это внушает надежду.

У меня вызывают глубокое сочувствие люди, так и не решившие себе помочь. Они очень многое потеряли. К сожалению... Хотя причина еще и в том, что очень и очень многие люди хотели бы себе помочь, да не знают способов.

## **Глава 4**

### **Как «справляются» с неуверенностью обычные люди?**

*Серьезные проблемы, которые мы имеем, нельзя решить на том уровне мышления, на котором мы их создали.*

*А. Эйнштейн.*

Конечно, неуверенность мешает и уж она точно

не оставит в покое своего хозяина. Что только не придумывали люди в борьбе с ней!

Вот неэффективные способы борьбы с неуверенностью:

1. Один из распространенных ныне способов - это посещение различных семинаров и курсов по мотивации, развитию уверенности, где вам говорят, что нужно начать мыслить позитивно и успех обеспечен. Вам говорят: «Будьте позитивными, смотрите на мир с оптимизмом! Будьте веселыми!» Какая уж тут позитивность, когда смотреть ни на кого не хочется. Это не работает!

Как бы человек себе не внушал уверенность и успешность - глубинная проблема остается, и она все равно рано или поздно вырвется наружу; многие клиенты после таких семинаров начинают еще больше разочаровываться в себе, потому что ожидания не оправдались. Они часто говорят: «Ну да, повеселились. А дальше что? Все вернулось на место, и моя неуверенность - тоже». Иногда даже неуверенности после таких «тренингов» еще больше становится в силу того, что неоправданные ожидания «убедили» в низкой самооценке своего хозяина.

Например, он может думать: «Ну вот, тренинг не помог, потому что это я такой (глупый, неспособный, непонимающий...).

2.Начинают создавать внешний лоск: дорогая одежда, обувь, драгоценности, автомобили, привлекающие внимание своей ценой и внешним видом, маркой, классом.

Встречали модных дам, увешанных всевозможными украшениями? Одежда от кутюрье и прочая мишура дает **ощущение** уверенности. Но только ощущение. А попробуй снять с них брендовую одежду и неуверенность выйдет наружу.

3. Чрезмерное увлечение салонами красоты, когда за массой всевозможных процедур невозможно разглядеть «истинное» лицо: «Глазки сделать шире, губки пухлее, ногти длиннее, грудь - побольше». А быть самой собой страшно? Опять она, моя самооценка.

4. Следование моде и отсутствие собственного вкуса в выборе; смотрим в журналы мод и копируем чужие вкусы, порой бездумно - идет или нет. «Это же модно! Значит, красиво!» А где собственная индивидуальность? Спряталась...

5. Посещение храмов «потому что так надо». Кому надо? Бог все равно увидит ложь.

6. Ищут авторитетов, чтобы жить их мнением: «Скажите, уважаемый Иван Иванович, как мне поступить?» Неуверенность толкает искать ответы на стороне, потому что страшно принимать решения самому.
7. Ищут славы, признания, власти - чтобы быть на виду; Видели, как наши политики лезут к власти? Власть дает **ощущение силы над другими, контроль и мнимую свободу**. Конечно, кто не властен над собой, тот ищет власти над другими. Приходилось встречать неуверенного в себе мужчину, который лихо командует своей женой? И при этом мужчина в глазах других людей выглядит таким уверенным! Власть и гнев компенсируют глубинную неуверенность и связанное с ней чувство тревоги.
8. Следуют безумным диетам: «Я толстая, худая; у меня бедра широкие, узкие». Этим, в основном, страдают женщины. А причина? Причина банальна - «Стройную он меня больше любить будет». Не будет, поверьте, потому что вы внутри не уверены в своей уникальности и красоте. Нет, конечно, многие женщины следят за здоровьем и весом, правильно питаются - в этом случае они тоже следят за собой. Но это уже из любви к себе.

9. Старые «дяденьки» женятся на юных девушках, а пожилые особы выбирают себе юнцов; старые «дяденьки» хотят доказать себе, что они еще «ОГО-ГО». Не уверены потому что.

10. Выбирают профессии не те, которые нравятся, а те, которые престижны и популярны; профессия и работа служат одним из самых «надежных» способов спрятаться от проблем.

11. Занимаются накопительством материальных благ. «Вот у меня будет много денег, я куплю машину, квартиру и она меня полюбит», - рассуждают молодые люди. И обманывают сами себя, потому что в эти ловушки попадают как раз те, кому любовь, в принципе, не нужна, им бы денег побольше. И у таких мужчин наступает разочарование впоследствии. Или сидит девица и мечтает: «Где бы мне богатого жениха найти?»

Зачем? В себе не уверена - думает, что ей нужно слишком много денег и не по плечу заработать столько, сколько нужно.

Это, уважаемые читатели, не что иное как самообман: люди подставляют себе «костыли», чтобы не упасть, потому что твердо стоять самостоятельно не могут. Способы такие дают временный эффект; более того, они приносят вред обладателю «костылей»: ведь если что



случится (машину украдут, денег не станет, красивое лицо постареет, молодость пройдет), то такому человеку придется необычайно трудно переживать подобные «потери». И многие катятся вниз по лестнице жизни, если исчезают «костыли». Одни начинают болеть, злиться на окружающих, искать виноватых, прибегать к бесконечным пластическим операциям; некоторые начинают злоупотреблять разрушающими здоровье и психику средствами, а то и просто становятся преступниками.

Все это примеры того, как люди «справляются» со своей неуверенностью, и они говорят о том, что их способы неэффективны, они не работают, ведь фокус в том, что как бы человек ни убегал от своей неуверенности, она будет его преследовать до конца дней, если он не захочет честно и смело посмотреть ей в глаза.

Да, для этого нужна смелость, смелость признаться самому себе в том, что у тебя есть проблема, которая мешает полноценно жить, но ты готов работать над этим.

И тогда происходят изменения: вам не надо больше убегать ни от себя, ни от своей проблемы. Высвобождается энергия, которая тратилась на непонятную борьбу с самим собой! И эта энергия теперь может быть направлена на плодотворную работу рождения

и становления себя настоящего, каким тебя задумал творец, каким ты в глубине души знаешь себя и каким хочешь быть.

## **Глава 5**

### **Вы можете и должны жить счастливо.**

*Кто может наполнить каждое мгновение глубоким содержанием, тот бесконечно продлевает свою жизнь.*

Выход есть, уважаемые читатели. Тысячи людей избавились от своей неуверенности, стали хозяевами собственной жизни и раскрыли свой потенциал. Это не одномоментное событие, чудеса бывают, но редко. Эта работа требует времени, желания и настойчивости. А еще веры в то, что вам удастся раскрыть себя и избавиться от неуверенности.

Но не каждый решается действовать, потому что у человека неуверенного есть свои выгоды оставаться таковым: можно жаловаться на жизнь и ничего не делать; обвинять весь мир, какой он плохой; пребывать в дурном настроении и лежать весь день у телевизора; создать вокруг себя ореол «несчастливого», чтобы жалели окружающие и делали все за него; вручить свою жизнь в чужие руки и стать безответственным (в любом случае будет виноват другой) и т.д. Такие люди говорят

обычно следующее:

- *я родился не в той стране, вот если бы я жил в.....*
- *у нас нет условий для этого;*
  - *вот если бы я был (а) чуть помоложе...*
  - *если бы мои родители были богатые...*
- *им хорошо, у них все есть...*
- *не в то время я родился...*
- *да это они во всем виноваты....*

Так поступают маленькие дети. К сожалению, выросшие физически, большинство так и остается детьми по своему психическому развитию.

***Так что, решать вам и только вам, какую жизнь вы для себя хотите: стать хозяином и «творить» ее в соответствии со своими желаниями или оставаться унылым, зависимым и несчастливym.***

Когда совсем невмоготу и вас одолевают грустные мысли о себе, иногда полезно воспользоваться рекомендациями людей, которым те или иные способы помогали **на время** снять негативные эмоции. Конечно, этими способами мы можем только временно облегчить душевную боль, ведь проблема остается, но тем не менее, они помогают.

Вот эти рекомендации:

1. Вы решаете, что с этой минуты начинаете себе нравиться. Не ставя никаких условий, без

промедления, без возражений. Просто каждый раз, проходя мимо зеркала, любуйтесь собой. Я не верю, что в каждом не найдется что-то такое, чем можно любоваться...

2. Выпишите на листок все свои черты и качества, которые можно отнести к достоинствам - во внешности и характере. Положите его на видное место или повесьте на стену (холодильник, дверь и т.д.) и в трудные минуты обращайтесь к нему - этот список даст вам возможность увидеть и напомнить, что в вас есть то, что дает вам силы.

3. Мысленно обращайтесь к себе ласково, с любовью.

4. Заметив, что впадаете в самокритику, остановитесь.

5. Учтите: то, как вы думаете о себе, повлияет на испытываемые вами чувства к себе и на результаты ваших усилий во всех областях жизни.

6. Перестаньте казнить себя за прошлые ошибки. Ошибок нет, вы просто получили опыт; извлеките из этого опыта мудрость и будьте благодарны себе и Богу за него.

7. Старайтесь избавиться от неприязни к окружающим и к себе, если вы ее испытываете.

8. Проводите как можно больше времени среди людей, которых вы считаете настоящими друзьями, которые помогают вам, добры с

вами.

9. Избегайте гневных и критикующих людей, пока вы неустойчивы внутри себя. Да и вообще, таких людей в жизни лучше сторониться, поскольку чужой гнев, критика и хаос разрушают вашу Душу.
10. Составьте список того, что вам нравится делать (помимо служебных обязанностей) и постарайтесь в течение недели выделить время на одно из любимых занятий. Например, погулять в парке, сходить в кино, почитать, послушать музыку.
11. Неприятности воспринимайте как временные трудности, опыт, а не как факторы, определяющие вашу дальнейшую жизнь.
12. Перед сном мысленно обратитесь к себе со словами: "Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть".

А эти шаги работы для тех, кто хочет обрести истинную уверенность. И такая работа проводится с помощью специалиста - психолога, психотерапевта, коуча:

1. Признайте свою проблему. Это избавит вас от пустой траты энергии и сил бороться и

убегать от нее.

2. Сформируйте готовность работать над проблемой.
3. Избавьтесь от прошлых эмоциональных травм с помощью специалиста.
4. Найдите внутреннюю опору во время такой работы.
5. Измените точку зрения на себя.
6. Исследуйте свои страхи.
7. Развивайте в себе позитивные стороны.
8. Вспомните ситуации, в которых вы чувствовали себя неуверенно и попытайтесь разобраться, отчего она возникла.
9. Становитесь осознанным.
10. Расширяйте уровень своего сознания.
11. Растите и развивайтесь внутри себя.

И поверьте, у этого пути есть начало, но нет конца, это непрерывный процесс, который приносит ни с чем не сравнимые дары, открывает новые дороги и возможности, делает вас свободными, наполненными и по-настоящему счастливыми. Как только вы поймете, что вашей проблемы больше не



существует или она заметно уменьшилась, вам захочется развиваться дальше, а это значит, что вы на верном пути.

## **Глава 6**

### **Как эффективно работать над неуверенностью?**

*«Каждая трудность, которую клиент разрешает, облегчает разрешение следующей, потому что каждый раз, когда он справляется с какой-либо трудностью, он увеличивает свою способность опираться на самого себя». Ф. Перлз*

**Задумайтесь над этими словами, в них суть терапии.**

А теперь поговорим о конкретном: почему и как?

Наша самооценка зависит от.... наших мыслей. «Паразиты» сознания, которые портят жизнь, появились у нас давно, в глубоком детстве, а, может быть, и раньше. Услышали мы однажды о себе нелестную фразу, например, «Какой ты злой!» и закрепились она в нашем сознании. Потому что, во-первых, была сказана кем-то значимым и, второе, сказана с большим эмоциональным зарядом. Вот и появился первый «паразит».

Не сомневайтесь, он приживется, если вы на него болезненно отреагировали. С того момента вы будете «искать» ситуации, подтверждающие, что вы злой.

Но в душе своей вы хотите быть добрым, а не злым и поэтому все время будете «доказывать» миру, что вы добрый. Или наоборот, станете по-настоящему злым.

«Паразиты» копятя и копятя, а мысли о себе все мрачнее: «я злой, я урод, я ненавижу себя и т.д.» Откуда же будет о себе адекватная самооценка?

Я привела пример только с одним утверждением. А у нас их в голове сотни и тысячи! Ведь известно, что одна негативная мысль притягивает другую негативную мысль, создается эмоциональный заряд и мы начинаем свою жизнь **строить** в соответствии с этими мыслями. Строить, значит совершать действия, исходя из этих установок.

«Паразиты» сознания - наши установки, представления, стереотипы как раз и мешают жить другой, счастливой жизнью; той, которую все мы заслуживаем и которая по природе . Вот сидит дома девушка и думает о себе: «Я некрасивая, меня не любят». Как она себя ведет, вы думаете? Она убедила себя в своем уродстве и поэтому не следит за собой, редко куда выходит, настроение мрачное (попробуй с такими мыслями!). И что происходит? На нее и вправду смотреть не хочется молодым людям, ведь молодым важно, как выглядит девушка (хотя это спорный вопрос). А девушка эта себя убеждает, что то, о чем она думает - правда.

**Это «негативный» опыт.** И он будет накапливаться так долго, как долго вы будете готовы «тащить» его за собой.

***Все дело в том, что «паразитов» сознания нельзя обмануть, проигнорировать, обойти.***

***Так устроена наша психика.***

Внушайте себе, обманывайте себя - не поможет. Только добавит разочарований и нового негативного опыта, с которым тоже надо будет в будущем работать.

Заметили, что до самого этого места были слова, которые старались вас убедить в важности работы над самооценкой? Это на самом деле важно, от этого зависит **ваша жизнь**. И ваше счастье тоже.

А теперь я хочу рассказать вам о способах, как от них («паразитов» сознания) можно избавляться и какими способами я помогаю своим клиентам становиться более осознанными, а, значит, и счастливыми.

**1 способ.** Пройти курс психотерапии.

Психотерапия — это более длительный процесс по сравнению с психологическим консультированием. Грань между этими двумя видами помощи очень тонка и вид помощи зависит от мотивации клиента, глубины проблем и желания клиента что-то изменить в себе или в

своей жизни. Психолог поможет вам сориентироваться при выборе частоты и количества встреч, но выбор всегда остается за вами.

Более глубокая проработка проблем (неврозов, других психических расстройств) требует больше времени, количества и интенсивности встреч. Такая интенсивность психотерапии существенно расширяет ее возможности по сравнению с консультированием, позволяя человеку избавляться от мешающих проблем и личностно расти.

Если это вам подходит, в этом случае вам нужно обратиться к психологу или психотерапевту за помощью в самоисследовании или решении любой другой проблемы, потому что с какой бы проблемы мы ни начинали работать, вскоре мы понимаем, что корень всех наших страданий лежит глубоко в бессознательном, он не осознается на данный момент, и задача - вывести его на поверхность сознания, рассмотреть, пережить и отпустить.

Корень страданий заключается в наших отрицательных мыслях и беспокойствах ума.

Эти мысли влияют на наше мироощущение, чувства, телесные переживания и, в конце концов, на поступки, которые мы совершаем в реальной жизни.

Задача эта не из легких, она требует веры,

настойчивости, дисциплины, времени и финансовых затрат.

Коротко опишу как происходит работа.

Цель этой работы:

### **Первый этап.**

- 1) Разобраться в себе, лучше понять себя;
- 2) Найти истоки своей застенчивости, низкой самооценки;

### **Второй этап.**

- 3) Сформировать адекватную самооценку;
- 4) Развить нужные социальные навыки с помощью практики;

### **Третий этап.**

- 5) Применение полученных осознаний, знаний и навыков в социальной жизни. Расставание со специалистом. Самостоятельная жизнь.

Как правило, клиент приходит к психологу с определенным запросом или даже иногда не может его сформулировать, но его все равно что-то беспокоит, тревожит или он не доволен собой и своей жизнью.

1. **На первом этапе** исследуется ваша самооценка с помощью тестов, которые отвечают всем научным требованиям. Они

больше для вас, чтобы увидеть и понять, какова же она на сегодняшний день.

После этого начинается работа по самоисследованию. Это, скорее, путешествие в свой внутренний мир, где начинается проработка психических травм, изучение ваших установок, убеждений, стереотипов поведения. Работа идет в форме диалогической беседы, где я больше задаю вопросы, чтобы клиент смог сосредоточиться на том, что для него актуально в данный момент времени.

Шаг за шагом мы исследуем все умственные «искажения», ведь это они мешают движению вперед.

Работа скрупулезная, тонкая и иногда болезненная, потому что клиенту приходится вновь пережить те травмирующие Душу воспоминания, которые до этих пор были спрятаны в бессознательном.

Такая работа не может быть быстрой, потому что нам с клиентом нужно как можно больше исследовать внутренние ограничения, опыт и травмы. Чем старше возраст клиента, тем больше потребуются времени на излечение травм.

Поэтому рекомендую каждому обращаться за помощью как можно раньше, чтобы ваши травмы, установки и убеждения не стали частью вашей личности и не управляли вами и

вашей жизнью.

Именно изучая внутренний мир, мы с клиентом постепенно разбираем истоки низкой самооценки.

Терапия, направленная на осознание, помогает клиенту переосмыслить свое поведение, посмотреть на себя со стороны и развить навык самопринятия, что очень важно для сохранения внутренней стабильности.

Также важно отметить, что действенность такой работы зависит от того, что в процессе самопознания и самоисследования, когда психолог становится для клиента проводником, помощником и единственным свидетелем тех тайн, что, возможно, скрывались многие годы не только от других людей, но и от самого себя, возникают особые отношения. Человек (в данном случае психолог), которому вы доверяете тайники Души, принимает вас любого, и это совершенно новый опыт для клиента, через который он также учится принимать самого себя...

Важно отметить, что освободившись от груза стыда, страха, которые связаны с умственными искажениями (паразитами сознания), клиент уже получает несомненное облегчение на эмоциональном и физическом уровне, у него высвобождается энергия для новых изменений, которая до этого тратилась на то, чтобы



удерживать искаженную и неприятную для клиента информацию и чувства в бессознательном.

Работа идет в режиме «здесь и сейчас», мы разбираем то, что в этот момент жизни вас тревожит, мешает жить более качественно (ситуации, отношения, самоотношение), но именно через такой разбор спутанных мыслей, чувств и взглядов клиентом происходит и переосмысление его прошлого опыта, а, следовательно, становятся осознаваемыми причины низкой (неадекватной) самооценки..

*Приведу пример:* клиент 24 лет обращается с вопросом ( проблемой) отсутствия отношений с противоположным полом. Начинает с того, как устал от одиночества и вокруг одни "испорченные". Казалось бы, он и не подозревает о том, что лежит в основе такой ситуации. Постепенно он начинает осознавать, свои страхи вступать в отношения с девушками из-за того, что не чувствует в себе мужественности, стесняется подходить первым.

В процессе работы он понимает свою роль в таком одиночестве и причину (заниженную самооценку).

После того, как клиент осознал причину, в процессе терапии он сумел переосмыслить свое поведение и постепенно его изменить.

Примерно с такого периода осознания, когда

уже немало проработано (осознано, проанализировано, пережито вновь и отпущено) начинается

## **Второй этап.**

Ни одна терапевтическая работа по развитию адекватной самооценки не имеет большого смысла, если клиент только получает осознания, но ничего не хочет менять в своей жизни.

Более того, скажу, что лишь через действия она может по-настоящему окрепнуть и стать стабильно-адекватной.

Формирование адекватной самооценки начинается постепенно, когда еще шаг за шагом на первом этапе клиент узнает о себе другую реальность, когда понимает и видит искажения умственной и чувственной жизни, привнесенные Другими близкими.

Вообще, честно говоря, невозможно так точно разделить все этапы работы, поскольку на каждом есть то и другое, в большей или меньшей степени. Если на первом этапе мы больше работаем над травмами, то это не значит, что действия и формирование самооценки не происходит.

Разделение на этапы я сделала для удобства

представления формы терапевтической работы клиентами, чтобы понять и представлять ее суть, поскольку для нашей ментальности она все еще видится чужой и непонятной.

Нет четкой границы между этапами работы, но когда клиент уже чувствует достаточную уверенность, начинается процесс формирования социальных навыков и практика их в реальной жизни.

Здесь терапевт ( психолог) выступает уже больше в роли тренера (коуча), продолжая поддерживать и сопровождать клиента, ведь, наверное, многим известно, что первый раз пробовать что-то делать по-другому очень страшно и даже небезопасно. В этот момент особенно важна поддержка специалиста, а также обратная связь.

Зачем? Представьте, что вы всегда реагировали на одни и те же внешние стимулы одинаково, по привычке. В процессе психотерапии вы поняли и осознали, насколько ваши действия были неэффективными и причиняли боль и страдания.

Я помогаю искать то, что для вас наиболее оптимально именно сегодня, и вы начинаете первый опыт действий по - другому.

Полученный опыт может не оправдать ваших изначальных ожиданий или он не сработает. Естественно, часто в этом случае клиент снова регрессирует, иногда снова теряет уверенность или он находится в тревоге.

Тогда мы снова начинаем разбирать произошедшее и клиент видит какие-то нюансы своего поведения, которые, возможно, ему помешали быть более эффективным в новом опыте. Он понимает, что полученная обратная связь и осмысление направляет к уверенности.

Взгляд со стороны очень важен для клиента.

Если первый этап - этап формирования доверия к терапевту, формирования отношений, то второй этап - это уже налаженные доверительные отношения между терапевтом и клиентом и работа по обретению навыков.

Клиент бессознательно понимает, что основная работа позади, он прошел ту самую "середину пути", у него больше вдохновения и сил, чтобы начинать практику.

Может быть, вам непонятно, о какой практике я веду речь в этой книге, поэтому приведу снова *пример*:

Клиентка в процессе терапии поняла, что всегда одинаково (с обидой) реагировала на выпады мужа. Разобравшись, что причиной обиды была неуверенность в себе, мы с ней рассмотрели разные варианты реагирования. Поскольку она поняла, в чем причина обид, она выбрала способ поступить по-другому: когда муж снова повысит голос, сказать ему, что, очевидно, он чем-то расстроен.

После этого клиентка попыталась применить этот

способ на практике. Попытка не удалась, поскольку ей снова овладели эмоции.

Придя расстроенной на следующую нашу сессию, она рассказала о своей "неудавшейся" попытке и мы снова подробно разобрали ее ситуацию.

После разбора, когда были осознаны чувства, она успешно применила на практике свой навык и получила тот результат, который ее вполне устроил. И отношения с мужем начали меняться.

Вообще, я считаю, что нет неудачного опыта или попытки, ведь из каждого отдельного случая мы можем извлечь урок, и это я стараюсь донести до своих клиентов.

Все больше практикуя в своей жизни те навыки социального поведения, которые не разрушают его личность и личность Другого, а помогают уважению и самоуважению, быть услышанным и слышать других, полученные в процессе нашей совместной работы, клиент становится более уверенным и самостоятельным для той жизни, которая его ждала все это время, пока он не изменился.

Клиент в этот период понимает и чувствует, что он уже способен справляться с жизнью без помощи терапевта и испытывает чувство благодарности к себе и к нему.

Профессионализм психолога в том и заключается, чтобы постепенно стать ненужным, чтобы помочь из зависимого и неуверенного "ребенка" стать

зрелым Взрослым.

Много времени в работе уделяется этим эго-состояниям: ребенок, родитель, взрослый, а также формированию личностных и межличностных границ.

И вот когда клиент понимает, что он готов дальше идти один, и наступает **Третий этап**.

Это этап, когда он активно начинает участвовать в своей жизни, когда бывшая неуверенность больше не владеет им, он берет жизнь в свои руки.

Это тот этап, когда клиент понимает, что терапевт уже не нужен. Он сам для себя стал терапевтом: самоподдержка и внутренняя мудрость раскрываются все больше и больше...

1-2 встречи мы посвящаем расставанию, на которых клиент делится будущими планами и на которых происходит прощание с психологом - человеком, который в такой трудный для клиента период, как период психотерапии, стал родным и близким, помог вырасти лично и преодолеть неуверенность.

Полная терапевтическая работа может продолжаться более одного года с периодичностью встреч 1 раз в неделю (по скайпу или в реальности), если вы хотите качественного результата. Я не обещаю

быстрого исцеления.

Обладая большим опытом клиента в групповой и личной терапии, и знаниями, а также работая с клиентами, прихожу к выводу (как и большинство моих коллег), что работа по исцелению Души может длиться от года и больше (до 2-4 лет).

Нет, не нужно по 10 лет ходить к психологу, это не чистый психоанализ, который может продолжаться очень долго, но практика показывает, что только скрупулезное исследование внутренних препятствий (травм, чувств, мыслей, установок, убеждений) и ресурсов помогает измениться самому и изменить свою жизнь.

## **Глава 7. Особенности работы техники ЕМТ**

### **2 способ работы с самооценкой**

Его разработал сербский специалист (физик, психолог) Филипп Михайлович. Филипп в течение долгого времени исследовал и анализировал причины появления «паразитов» сознания и разработал **технику**, которая позволяет **очищать** наше сознание от ненужного мусора.



Очищая сознание, трансформируя прошлый негативный опыт, «паразиты» перестают на нас действовать, и это подтверждает качество метода.

Практика показывает, что после работы по этой технике эффективность человека повышается, его жизнь качественно меняется, он легче достигает своих целей.

По сути эта технология работает с нашими негативными чувствами и эмоциями, ведь именно на них «замешен» тот опыт, который мешает нам двигаться по жизни легко и без страха. Технология позволяет избавляться от психологических проблем и травм прошлого.

В основе этой технологии лежит техника ЕМТ (ЕМТ (Experience Modification Technique; русский - техника реконструкции субъективного восприятия опыта).

Она работает следующим образом: в течение жизни мы накапливаем разный психологический «хлам», «паразитов», про которых вы уже знаете. Формируется и закрепляется нашим поведением негативный опыт. Опыт наслаивается один на другой и становится монолитом. За этим монолитом кое-где пробиваются наши желания, в которые мы почти не верим. Техника ЕМТ позволяет освободить сознание от этого негативного

опыта и наших негативных убеждений, установок: «Я не могу», «Мне не везет», «У меня не получится», «Так было всегда», «Это опасно», «Это причинит мне боль».

Когда сознание начнет освобождаться от негативных установок и убеждений, желания станут более осознаваемыми. А самое главное, вы будете знать, что они вполне выполнимы. Вами. То, что тянулось годами, теперь уже не сможет на вас так сильно влиять.

Это простая техника, но новичку самостоятельно справиться сложно, поэтому обращаются за помощью. Вы не можете знать и видеть, потому что находитесь внутри вашего опыта.

Фактически эта технология позволяет прожить и реконструировать весь ваш прошлый негативный опыт, установки и убеждения так, чтобы он не оказывал на Вас влияние в будущем.

«Паразита» больше нет, потому что техника ЕМТ позволяет добраться до корня проблемы и избавиться от нее. Те разрушающие программы, действующие в сознании человека и приносившие лень, уныние, беспомощность, апатию, которые прорабатываются, исчезают, потому что они **реконструированы**.

## **АЛГОРИТМ РАБОТЫ:**

1. Вам необходимо найти своих «паразитов», которые подрывают вашу уверенность в себе. Но будьте осторожны и особо внимательны, потому что можно пропустить ситуацию из прошлого негативного опыта или застрять на какой-то одной. Из-за недостатка опыта вы можете недостаточно качественно проработать опыт или убеждение и тогда не достигните цели.

2. Реконструировать их.

Лучше будет, если вы обратитесь за квалифицированной помощью к специалисту, потому что он проведет вас через психологические травмы качественно, вычистит ваших «паразитов» совместно с вами и поддержит в особо сложные минуты работы с негативным прошлым опытом.

Но если вы собираетесь работать в соло-процессе с помощью Техники ЕМТ, то

### **Выглядит эта работа так:**

**1 шаг.** Вы намерены работать со своей неуверенностью. Представьте событие в будущем, где вы будете уверены в себе. Где это происходит? Какое это время? Кто там

находится? Что вы делаете?

**2 шаг.** Оцените это событие по 10-бальной системе, где 0 - это «я совершенно не уверен, что это возможно», а 10 - это «я точно уверен, что так и будет». Дело в том, что если вы поставили себе 10 баллов, вам ничего и не нужно исправлять, идите и делайте. Скорее всего, балл будет ниже.

**3 шаг.** Спросите себя: **что будет вместо этого?**

**4 шаг.** Какой ваш прошлый опыт говорит о том, что будет именно так? Возможно, вы вспомните ситуацию из прошлого, когда вы потерпели в этом неудачу. Поздравляю! Вы нашли своего первого «паразита», ваш негативный опыт.

**Наиболее часто встречающиеся «паразиты»:**

- я опять сдамся;
- мне надоест это делать;
- я так уже делал, у меня ничего не получилось; - я не верю, что это возможно;
- все люди обманывают;
  
- не верю в систему, я уже много способов пробовал;
- все так живут и я буду;
- это бесполезно изменять; - это моя судьба.

И еще много самых разных. До нескольких тысяч встречается. Как только вы их выловите,

переходите к шагу 2.

Будьте осторожны, если начнете искать в интернете подобную систему: вы можете найти всевозможные модификации, но не саму систему. А с непроверенными модификациями я бы вам не рекомендовала на себе экспериментировать, потому что последствия неизвестны. Попробуйте самостоятельно то, что вы прочитали в книге, или обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

Работа по этой технике отличается от классической психотерапии тем, что здесь применяются шкала для оценки состояний и прошлый опыт, который мешает жить сегодня, реконструируется. Здесь акцент делается на эмоциональном состоянии клиента.

Из своей практики я поняла, что психотерапия работает на глубинных уровнях и меняет личность клиента: он становится более зрелым и мудрым, обретает внутренний стержень, а техника ЕМТ помогает решить проблему, изменить состояние.

## **Глава 8**

### **Об авторе. Методика работы.**

Меня зовут Котенко Лариса. Я психолог, тренер, коуч. Специализируюсь на изучении, исследовании и решении различных

психологических проблем, трудностей и применяю эти знания на практике. Чаще всего ко мне обращаются клиенты по вопросам самооценки и проблемах отношений.

## **Как я работаю:**

Я являюсь «проводником» для клиента. С помощью вопросов я помогаю находить и перерабатывать негативный опыт клиенту; с помощью задаваемых вопросов клиент **осознает причины** своего поведения и меняет его по своему желанию. Это позволяет «не наступать на одни и те же грабли дважды». Осознание помогает увидеть свои «болевые точки» и выбрать другой способ мышления и действий. Осознание - это уже решение. Проблема существует до тех пор, пока она не осознана. Далее выбор за клиентом - изменить поведение или оставаться таким же.

Что еще особенно важно в работе со специалистом: один уважаемый мною психолог, коуч однажды сказал: «Сам себе психолог все равно, что сам себе стоматолог». Сейчас поясню. Дело в том, что когда Вы начинаете работать над своими проблемами самостоятельно, Вы множество негативного опыта пропустите и не проработаете. И знаете, почему?

В негативном прошлом опыте спрятана

непрожитая душевная боль. Иногда настолько сильная, что человек находится в депрессии. Никакой человек не хочет сознательно себя подвергать боли. Поэтому Ваша психика, как только Вы начнете вспоминать ситуации из прошлого, будет Вас «обводить вокруг пальца», чтобы сохранить Вам душевное равновесие. Это мудро, это природа.

Сессии (приемы) проходят как очно, так и онлайн (удаленно) через программу Skype, которую вы можете бесплатно установить из интернета. Для работы нужны быстрый интернет, наушники и микрофон, тихое помещение, чтобы Вас не отвлекали от работы.

## **Глава 9**

### **И в заключение...**

Вы, наверное, как и я в свое время, читали множество книг о том, как обрести уверенность, с призывами, которые мало или вообще не работают. И я думаю, это вас раздражало. Знаете, меня лично это раздражало по понятным причинам: тут не то, чтобы внимать советам книг, тут утром из постели вставать лень, не говоря о том, «чтобы улыбнуться своим близким». Не до улыбок, когда о себе думаешь не так хорошо, как следовало.



Я вас прекрасно понимаю: невыносимо трудно заставить себя поверить, что что-то может быть по-другому, когда всю жизнь было только так. Тем более трудно с такими установками и мыслями заставить себя действовать.

К тому же, в нашей российской ментальности принято считать, что к психологам и коучам обращаются только психи. Нет, это не так. С психически больными людьми работают психиатры.

К счастью, времена меняются и люди все больше начинают понимать, насколько важно психическое здоровье. Я бы сказала, что психическое здоровье столь же важно, как и здоровье физическое: ведь доказано учеными, что сегодня любое заболевание в основе своей содержит биологические, психологические и социальные факторы. Это значит, мы получаем биопсихосоциальные болезни.

Сегодня здоровым можно назвать человека, который и физически крепок и с жизнью самостоятельно справляется. Полнота жизни, доброжелательное отношение к себе и другим, отзывчивость и позитивный взгляд на мир, а также энергия, активность - вот составляющие Здоровья.

Поверьте, это возможно; это главное, что мы должны сделать для себя любимого.

Не оценить той важности сделанной

внутренней работы и не сравнить ни с какими материальными дивидендами.

Самое важное вложение - в себя, в свой личностный (духовный) и интеллектуальный рост. Это легко можно доказать, стоит лишь вспомнить, что ни один самый богатый человек на земле не стал от денег счастлив...

Лучше потратить время и финансовые средства на исцеление, чем на очередную ненужную обновку или салон красоты. Поверьте, психически здоровый человек красив по определению...

## **Глава 10. 15 шагов**

Напоследок я предлагаю ознакомиться с 15 шагами уверенности от Ф.Зимбардо.

В них - стратегия развития самооценки, в которую входит и то, о чем я здесь рассказала.

Вот они:

1. Осознайте ваши силы и слабости и поставьте себе достойные цели.
2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте свои возможности и решите, каким бы вам хотелось себя видеть. Сделайте инвентаризацию в хранилище ваших сценариев и

соотнесите их с сегодняшним днем, с вашим нынешним психологическим состоянием так, чтобы эти сценарии не управляли вами, а помогали жить.

3. Определите, что является основой вашей личности. При помощи анализа собственного прошлого определите, какие личные связи и принятые решения заставили вас жить именно так, как вы живете. Старайтесь понять и простить тех, кто вас обидел и не помог, когда вы в этом нуждались, простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания. Постоянно хороните все негативные воспоминания, но только после того, как тщательно извлечете из них все полезное для себя. Помните — пока в вас живут плохие воспоминания, они владеют вами. Немедленно выселите их. Заселите коннату памяти прошлыми успехами, даже если их мало.

4. Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводя вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества. Доверие к себе обязательно!

5. Рассмотрите причины вашего поведения в физическом, социальном, экономическом и политическом аспектах вашей нынешней ситуации, но не с точки зрения ваших личных недостатков.

6. Все относительно. Сколько людей — столько мнений. Напоминайте себе, что всегда и на все существует альтернативная точка зрения.

«Реальность» никогда не была ничем иным, нежели частичным соглашением людей называть вещи одинаковыми словами, а не так, как каждому хотелось бы назвать их в соответствии с собственными представлениями. Понимание этого позволит вам быть более терпимым в интерпретации замыслов других людей и более великодушным в осмыслении мотивов чужого поведения.

7. Никогда не говорите плохо о себе, особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».

8. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества. Предметом обсуждения могут стать только ваши действия. Не бойтесь обратной связи — она может быть весьма конструктивной.

9. Помните, что иногда неудачи и разочарования — благо. В некоторых случаях невероятные усилия тратятся на неверно выбранные цели, и тогда, вовремя преподав нам жизненно необходимый урок, неудачи позволяют избежать куда больших разочарований.

10. Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс собственной

неполноценности. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время на печали.

11. Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве. Таким способом вы сможете общаться с самим собой.

12. На практике будьте общественным созданием. Радуйтесь, чувствуя энергию, которую излучают другие люди, радуйтесь уникальным качествам и многогранности ваших братьев и сестер. Представьте себе, какие у них могут быть страхи и сомнения и как вы теперь можете помочь им. Поймите, почему вы нуждаетесь в них и что вы должны им дать. Кроме того, признайте себя готовым поделиться.

13. Не защищайте чересчур свое эго; оно более прочно и жизнерадостно, чем вы предполагаете. Оно гнется, но не ломается. Намного лучше время от времени чувствовать боль в душе оттого, что вы действовали не лучшим образом, нежели избегать боли ценой эмоционального оупения.

14. Определите дальние цели в жизни и очень тщательно выберите ближние. Разработайте реальный план достижения ближних целей. Регулярно оценивайте свой прогресс и будьте первыми готовы «похлопать себя по плечу» или «прошептать себе предостережение». Нет нужды беспокоиться о том, что вы недостаточно

скромны, если никто не услышит вашего бахвальства.

15. Вы не являетесь объектом, с которым всегда должны происходить только скверные вещи. Вы не похожи на кузнечика, вынужденного вечно прыгать, чтобы на него не наступили. Вы — венец миллионов лет эволюции нашего вида, венец мечты ваших родителей и замыслов Господних. Вы являетесь уникальным индивидуумом, активным актером на жизненных подмостках, способным оказывать непосредственное влияние на события. Вы можете изменить весь ход вашей жизни, если захотите этого. Если есть уверенность в себе, то неурядицы обернутся вызовами, брошенными вам жизнью, а вызовы — победами.

**Вы родились не для страданий, а для РАДОСТИ. Природа наделила вас самыми разными возможностями.**

**Каждый, кто сумеет победить самого себя, будет знать, что он уже непобедим... Уверенность в этом всюду и бесконечно будет с Вами...**

