

дневник

Проработка самооценки

30 дней



ПСИХОЛОГ
Кострова Наталья

<https://firstpsschool.ru>



Дорогой мой друг!

Этот дневник подходит любому человеку, и не важно, кто вы — мужчина или женщина. Главное — меняйте "он" на "она" или наоборот, и все техники подходят всем, от мала до велика. Пользуйтесь с удовольствием, легко, весело и экологично, и всё будет у вас хорошо!

Ведение дневника — это не просто запись мыслей и чувств, это мощный инструмент самопознания и личностного роста. Он помогает вам лучше понять себя, свои желания и потребности, а также научиться принимать себя таким, какой/ая вы есть.

Не бойтесь экспериментировать с формами и методами ведения дневника. Записывайте свои достижения, мечты и цели, а также моменты, которые приносят вам радость. Помните, что каждый шаг на этом пути важен, и вы сами создаете свою реальность.

Дайте себе возможность открыться, и вы увидите, как ваша жизнь станет ярче и насыщеннее. Этот дневник — ваш верный спутник в путешествии к себе.

С любовью и поддержкой, Наталья



Добро пожаловать в наш 30-дневный курс по работе над самооценкой и уверенностью в себе!

В течение этого месяца вы погрузитесь в увлекательное путешествие самопознания, которое поможет вам лучше понять себя и научиться ценить свои уникальные качества.

Что такое самооценка?

Самооценка — это то, как вы воспринимаете себя. Это внутренний голос, который либо поддерживает вас, либо критикует. Важно осознать, что этот голос — это часть вас самих, и он формируется под влиянием вашего опыта, убеждений и мнений окружающих. Низкая самооценка — это неестественное состояние, поскольку каждый человек уникален и ценен сам по себе.



Цели дневника

На протяжении 30 дней вы будете работать над тем, чтобы: Осознать свои достоинства и недостатки. Принять себя таким, какой вы есть. Развить уверенность в своих способностях и возможностях. Почему это важно? Работа над самооценкой и уверенностью в себе — это не просто задача, а путь к самопринятию и самореализации. Когда вы научитесь любить и ценить себя, вам станет легче справляться с жизненными трудностями и достигать поставленных целей.

Ваши действия

Каждый день вы будете выполнять задания, которые помогут вам очищать свое сознание от негативных мыслей и заменять их позитивными установками. Будьте терпеливы и настойчивы в этом процессе. Помните, что работа над собой — это самая ценная инвестиция, которую вы можете сделать.

Мы уверены, что, пройдя это путешествие, вы почувствуете себя более уверенно, начнете любить себя и откроете новые горизонты в жизни. Вы готовы к изменениям? Давайте начнем вместе 30 дневное познания себя!

Инструкция по работе с дневником

Этот дневник – ваш путь к личностному росту и самопознанию. Чтобы пройти его с максимальной пользой, следуйте этой инструкции:



Напишите себе обещание.

Поставьте перед собой цель – завершить этот курс. Запишите свое обещание на бумаге и повесьте его на видное место. Пусть оно напоминает вам о вашем стремлении. А после завершения курса, купите себе подарок – символ ваших усилий и достижений.

Подготовьтесь к трудным моментам.

Моменты усталости, лени или желания бросить дневник неизбежны. Заранее напишите себе слова поддержки, которые вы скажете в такие моменты. Например, «Я знаю, что это временные трудности. Я справлюсь и продолжу, потому что это важно для меня».

Определите время для работы с дневником.

Выберите конкретное время, когда вы сможете полностью сосредоточиться на дневнике. Например, ежедневно с 6:00 до 7:00. Запишите ваше время. Поставьте напоминание в телефоне.

Сообщите близким.

Расскажите своим близким, что вы будете работать с дневником в выбранное время. Попросите их не отвлекать вас, чтобы вы могли полностью погрузиться в процесс.

Музыка для вдохновения.

Во время выполнения упражнений вы можете включить классическую музыку в наушниках (по желанию). Это поможет создать атмосферу для глубокого погружения в себя.

Преодоление сопротивления.

Обратите внимание на свои сопротивления. Не поддавайтесь им. Ваш мозг может пытаться вернуть вас в зону комфорта. Будьте настойчивы и уверены в своем желании достичь результата. Идите через «Не хочу!» с легкостью, смелостью и радостью.

Гибкость в выполнении упражнений.

Некоторые упражнения разбиты на 2-4 дня. Если вы почувствуете желание продолжить выполнение упражнения в тот же день, смело следуйте этому потоку.

Основная работа на бумаге.

Основную работу выполняйте на бумажных листах. Это поможет вам глубже погрузиться в процесс и лучше осознать свои мысли и чувства. В конце заполнения дневника торжественно сожгите эти записи, символически освобождаясь от прошлого и открывая себя новому. Или мелко порвите и выкиньте, если нет возможности сжечь.

Заполняйте пространство.

Пишите откровенно и подробно. Используйте все отведенное место для письма. Чем больше вы вложите в свои слова, тем больше пользы получите. Если не хватает мест, возьмите бумагу любую и продолжайте работу в потоки.

Свобода выражения.

Не стесняйтесь своих эмоций, даже негативных. Пишите так, как вам комфортно: с ошибками, без знаков препинания. Важно, чтобы вы погрузились в процесс и дали волю своим чувствам.

Искренность – ключ к успеху.

Не делайте упражнения формально. Если вам не хочется, лучше отложите дневник на потом или подарите его кому-то. Не тратьте время на пустую работу.



Наградите себя.

Запишите, чем вы себя побалуете после завершения дневника. Это может быть подарок, поездка, приятный ужин - что угодно, что приносит вам радость.

Новое начало.

По окончании 30 дней отпустите все ненужное и начните новую жизнь! Проведите ритуал, который символизирует ваш новый путь. Поделитесь опытом.

Оставьте отзыв о курсе, чтобы помочь другим людям. Расскажите о своем опыте, как он повлиял на вас.



Шаг за шагом.

Каждое задание открывайте только после выполнения предыдущего. Это поможет вам сосредоточиться и не торопиться. Дайте себе время осмыслить проделанную работу. Отмечайте свой прогресс. Каждый шаг приближает вас к цели, делая путь более осознанным.

Пусть этот дневник станет для вас не только источником знаний, но и настоящим инструментом для трансформации вашей жизни.

Вы на правильном пути к самопринятию и уверенности в себе!



К самооценке

Дата _____

Для того, чтобы глубже разобраться в теме самооценки, письменно ответьте на следующие вопросы.

Что такое самооценка для вас? Оцените себя субъективно по десятибалльной шкале. Запишите рядом с каждым вопросом количество баллов, которое вы присваиваете:

- На какую оценку вы видите свое лицо?
- На какую оценку вы видите свое тело?
- На какую оценку вы видите свой характер?
- На какую оценку вы видите свои внутренние качества?
- На какую оценку вы видите себя в целом?
- На какую оценку вы видите свои достижения?
- На какую оценку вы видите свой уровень жизни?
- На какую оценку вы видите свой социальный статус?
- На какую оценку вы видите свою личную жизнь?
- На какую оценку вы видите свою профессиональную реализацию?
- На какую оценку вы видите свои умственные способности?

Сложите все цифры из ваших ответов между собой. Получившееся число разделите на 11.

Запишите результат:

На сегодняшний день именно это и есть уровень вашей самооценки.

Анализ самооценки

Удивила ли вас эта цифра? __

Почему?

Какие пункты получили наименьший балл? _____

Что вы можете сделать, чтобы оценивать эти пункты выше, при этом не меняя ничего в себе и своей жизни? _____

Что из этого можете сделать уже сегодня? _____

Что можете сделать на регулярной основе, чтобы улучшить свою самооценку в этих областях?

Запишите свои мысли и идеи, чтобы лучше понять, как вы можете работать над своей самооценкой и стремиться к положительным изменениям в жизни.

Помните:

- Самооценка – это не статичный показатель, а динамичная система, которую можно и нужно развивать.
- Не стоит сравнивать себя с другими, ведь у каждого свой уникальный путь.
- Фокусируйтесь на своих сильных сторонах и достижениях, а не на недостатках.
- Не бойтесь просить помощи у близких, специалистов или психологов.

Путь к высокой самооценке начинается с осознания себя, своих ценностей и стремлений. Не бойтесь быть собой, принимать себя

День 2. Внутренний ребенок, родитель, взрослый

Познай себя через три эго-состояния

Дата

Психологи, изучая поведение людей в разных жизненных ситуациях, обнаружили, что личность человека состоит из трёх основных элементов.

Называемых эго-состояниями:

Внутренний ребенок, Внутренний родитель и Внутренний взрослый.

Эти три составляющие присутствуют в каждом из нас. У человека с адекватной самооценкой все эго-состояния находятся в гармонии, взаимодействуя, дополняя и уравновешивая друг друга. Такая личность гибко реагирует на разные жизненные ситуации, проявляя мудрость, заботу и ответственность.

Однако у человека с низкой самооценкой *эго-состояния* могут конфликтовать, заставляя личность метаться от одной крайности к другой: от беззащитного, капризного Внутреннего ребенка до строгого, критичного Внутреннего родителя.

Человек может критиковать себя, ругать и даже наказывать.

Цель следующих упражнений – гармонизировать ваши эго-состояния.

Давайте сегодня подробнее познакомимся с каждым из них.

Внутренний Ребенок – это часть нашей личности, которая отвечает за спонтанность, творчество, радость и непосредственность. Это наша естественная, искренняя сущность, заложенная в нас с рождения. Внутренний Ребенок нуждается в любви, заботе, поддержке и безопасности. Когда Внутренний Ребенок находится в гармонии, он помогает нам получать удовольствие от жизни, быть открытыми новому опыту и легко справляться со стрессом.

Однако при низкой самооценке *Внутренний Ребенок* может стать уязвимым, зависимым и даже манипулятивным. Задача состоит в том, чтобы принять и

Внутренний Родитель

Кто он?

Это голос воспитания, моральных принципов, убеждений, переданных вам родителями, обществом, культурой.

Как проявляется?

Когда вы критикуете себя, даете советы другим, пытаетесь контролировать ситуацию, или испытываете чувство долга, ответственности, выражаете заботу и поддержку.

Что ему нравится?

Когда вы действуете согласно его принципам, стремитесь к порядку, безопасности, успеху. _____

Что его обижает?

Когда вы нарушаете его правила, не учитываете его мнение, не проявляете уважение к авторитету. _____

Как его сделать счастливым?

Будьте ответственны, заботьтесь о себе и о других, проявляйте уважение к традициям и принципам.

Что его обижает?

Когда вы позволяете эмоциям контролировать вас, игнорируете факты, не берете на себя ответственность за свои действия.

Как его сделать счастливым?

Развивайте свои интеллектуальные способности, учитесь новому, стройте гармоничные отношения с окружающими. Понять и гармонизировать эти три части себя - ключ к самопознанию и гармоничной жизни.

День 3. Продолжение фраз для знакомства с эго-состояниями

Дата

Чаще всего в моей жизни проявляется мой внутренний:

_____ ,потому
что _____

Реже всего в моей жизни проявляется мой внутренний: _____

_____, потому
что _____

Внутренний Ребенок мешает мне в жизни тем, что: _____

Внутренний Ребенок помогает мне в жизни тем, что: _____

Внутренний Родитель мешает мне в жизни тем, что: _____

_____.

Внутренний Родитель помогает мне в жизни тем, что: _____

_____.

Внутренний Взрослый мешает мне в жизни тем, что: _____

_____.

Внутренний Взрослый помогает мне в жизни тем, что: _____

_____.

Рекомендации по работе с эго-состояниями.

Продолжая эти фразы, вы сможете лучше понять, как проявляются ваши эго-состояния в повседневной жизни.

Обратите внимание, какое из состояний чаще всего доминирует и как это влияет на ваше поведение и решения.

Внутренний Ребенок может приносить радость и спонтанность, но также и импульсивность.

Внутренний Родитель дает структуру и дисциплину, но может быть слишком критичным.

Внутренний Взрослый обеспечивает рациональность и ответственность, но может быть чрезмерно серьезным. Ваша задача - найти баланс между этими состояниями, чтобы они гармонично дополняли друг друга.

Это поможет вам развить здоровую самооценку и более эффективно справляться с жизненными задачами.

Запишите свои ответы на предложенные фразы и проанализируйте их. Это поможет вам лучше понять свои внутренние конфликты и возможности для роста. Создание гармонии между вашими эго-состояниями – это важный шаг к самопринятию и уверенности в себе.

День 4. Упражнение для гармонизации эго-состояний

Дата

Для того, чтобы быть уверенным в себе человеком, внутренние эго-состояния должны находиться в гармонии и поддерживать друг друга. Они должны проявляться по очереди, чтобы поведение соответствовало жизненной ситуации. Если какое-то из эго-состояний стремится к доминированию, то во внутреннем мире человека наступает дисбаланс.

Внутренний Родитель

Если к доминированию стремится *Внутренний Родитель*, он начинает своим авторитетом подавлять *Внутреннего Ребенка* и *Внутреннего Взрослого*.

Человек, у которого "у руля" *Внутренний Родитель*, любит контролировать все и всех, он чересчур ответственный и авторитарный.

Для него не существует чужих мнений, и его собственное мнение считается абсолютной правдой. Он много ругает и критикует себя и окружающих, корит себя за любую оплошность.

Такое состояние часто наблюдается у людей, чьи родители были очень властными.

Внутренний Ребенок

Человек, у которого доминирует эго-состояние *Внутреннего Ребенка*, часто ведет себя инфантильно, эгоистично и безответственно.

Его поведение может не соответствовать ситуации, и он привлекает к себе внимание неэкологичными способами. Он может часто обижаться, плакать и выражать чувства, что его не любят и не понимают.

Внутренний Взрослый

Намного реже встречаются люди, у которых доминирует эго-состояние *Взрослого*. Такие люди логичны и разумны, все досконально взвешивают.

Однако у них могут быть атрофированы чувства, и они живут словно по алгоритму, действуя по четкому расчету.

Упражнение для Гармонии

Теперь, узнав чуть больше о каждом эго-состоянии, выполните упражнение, чтобы помочь каждому своему эго-состоянию проявляться в нужный момент.

Я прощаю своего внутреннего Ребенка за то, что _____

Потому что _____

Он имеет право _____

Я прощаю своего внутреннего Взрослого за то, что

Он имеет право _____

Потому что _____

Я прощаю своего внутреннего Родителя за то, что

Эти упражнения помогут вам лучше понять и гармонизировать ваши внутренние эго-состояния. Обратите внимание на то, как каждое из них влияет на вашу жизнь и поведение. Найдите баланс между ними, чтобы они могли эффективно взаимодействовать и поддерживать друг друга, что в конечном итоге приведет к повышению вашей самооценки и уверенности в себе

День 5: упражнение на гармонизацию эго-состояний

Дата

Задания на день. Сегодня на протяжении всего дня задавайте себе следующие вопросы:

Кто сейчас «у руля»: мой *Внутренний Ребенок*, мой *Внутренний Родитель* или мой *Внутренний Взрослый*? _____

На протяжении всего дня будьте в контакте со всеми своими эго-состояниями. Попробуйте ощутить, каково это, когда они все в гармонии, когда они работают как одна команда.

Побалуйте каждое свое эго-состояние чем-то приятным, а остальные эго-состояния пусть его в этом поддерживают.

Например, дайте сегодня своему Внутреннему Ребенку то, что он хочет. Пример: купите ему пирожное (то, что очень хочется). В это время пусть Внутренний Взрослый не ругает, а говорит:

«Ты моя/мой хороший/хорошая _____

Кушай на здоровье

Я тебя поддерживаю в твоих желаниях

Да я и сама/сам не против поесть с тобой пирожное _____

Пусть *Внутренний Взрослый* с радостью присоединится к *Внутреннему Ребенку*: «Если проанализировать желание *Внутреннего Ребенка* съесть сегодня пирожное, то в этом нет ничего криминального. Если съесть пирожное в первой половине дня, то это пирожное не навредит ни фигуре, ни здоровью, поэтому я тоже с радостью присоединяюсь к совместному поеданию пирожного.»

Умиротворение и согласие

Дальше садитесь кушать пирожное с полным ощущением внутреннего согласия. Запомните эти чувства, это умиротворение. Каждый раз, когда у вас возникнет какой-то внутренний конфликт, попробуйте разобраться, кто внутри вас «за», а кто «против», и помогите им договориться между собой.

Пример: если нет желания работать, наверняка это бунтует *Внутренний Ребенок*. Объясните ему, что сейчас нужно немного поработать, чтобы потом можно было классно отдыхать и развлекаться так, как нравится ему.

В конце дня запишите свой вывод

Какое эго-состояние доминировало в течение дня?

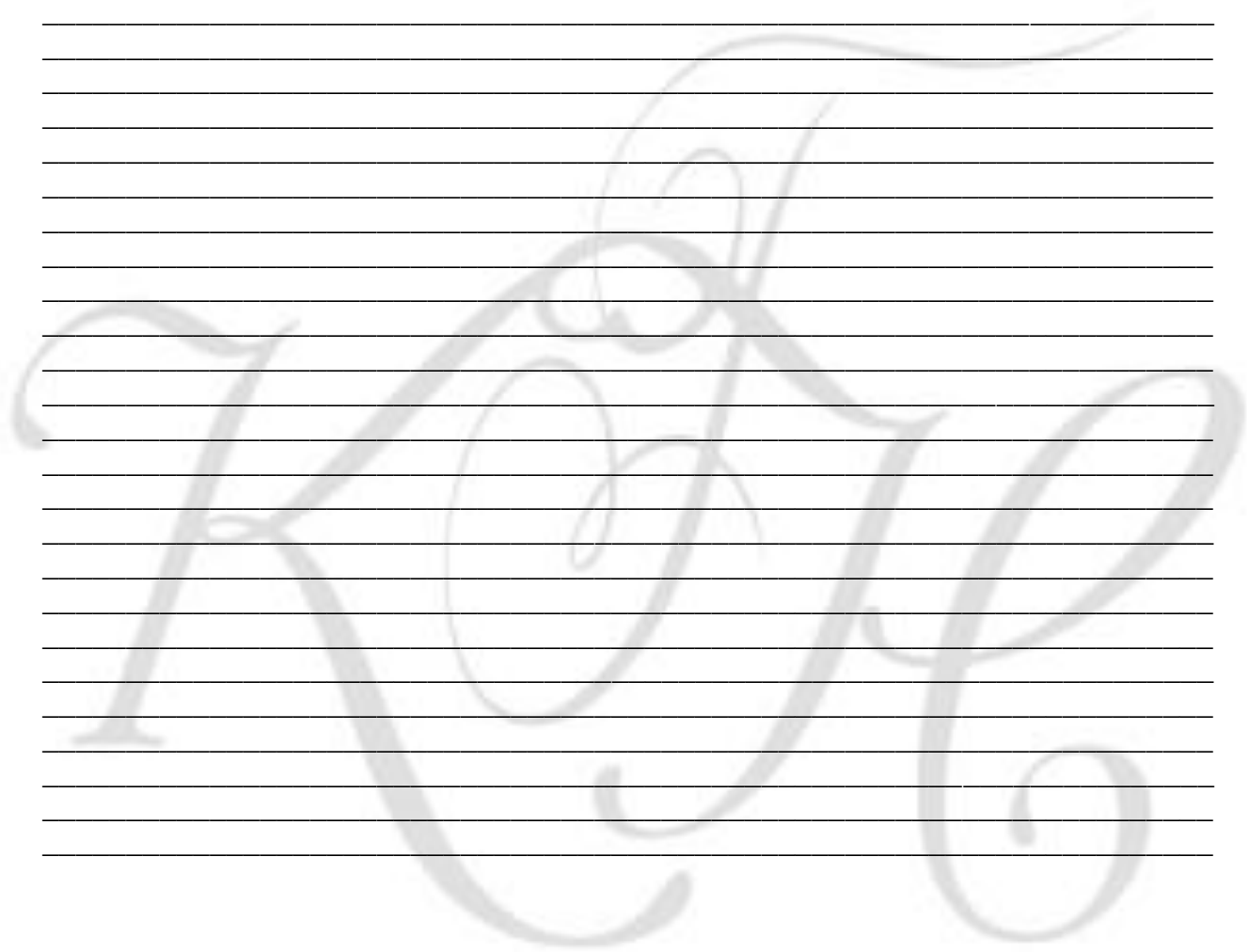
Как вы поддерживали свои эго-состояния?

Что нового вы узнали о своих эго-состояниях?

Как вы будете применять полученные знания в будущем?

Помните: познавая свои эго-состояния, вы получаете ключ к пониманию себя и своих реакций. Используйте эту информацию, чтобы жить в гармонии с собой и достигать своих целей.

Какие признаки указывают на то, что мои эго-состояния не работают в гармонии?



День 6: вспоминаем обидные слова

Дата

Освобождение от прошлого

Сегодня мы предлагаем вам непростое, но очень важное задание. Вам нужно вспомнить и записать все самое обидное, что вам когда-либо говорили. Не спешите отмахиваться от этой идеи, ведь это не просто упражнение в самобичевании, а шаг к освобождению от прошлого.

Вспомните каждую неприятную фразу, каждое неприятное слово, которое задевало вас глубоко. Не стесняйтесь, запишите все, даже то, что кажется вам сейчас мелочью.

Вспомните, что неприятного вам говорили: родители бабушки, дедушки, братья, сестры, родственники, друзья, дети в садике, воспитатели, учителя, одноклассники, одноклассники, коллеги, парни, девушки с которыми вы были в отношениях.

Какую причину расставания вам озвучивали?

Чтобы вам было проще все вспомнить, мы разбили страницы на периоды вашей жизни.

Садик

Школа

Период после школы
(колледж/университет)

Работа

Недавние случаи

Записывая эти слова, вы не просто вспоминаете прошлое, вы даете ему выход. Вы освобождаетесь от того груза, который тащили с собой годами. Вы начинаете понимать, что эти слова – это не ваша истина, а отражение чьих-то проекций, чьего-то мнения о вас.

Важно: не закливайтесь на негативе.

После того, как вы выплеснули все, что вас беспокоило, переключитесь на позитивное. Вспомните все добрые слова, которые вам говорили, все комплименты, все моменты поддержки. Не бойтесь обратиться за помощью. Если вам сложно справиться с негативными эмоциями, не стесняйтесь обратиться к психологу.

Помните, что вы достойны любви, уважения и счастья. Очистите свою душу от обид, чтобы открыть дорогу новым, светлым и радостным страницам вашей жизни.

День 7. 30 пунктов гордости

Дата

Позвольте себе окунуться в приятные воспоминания и взглянуть на свою жизнь с позиции благодарности и гордости. Запишите 30 пунктов, которыми вы гордитесь, начиная с самого раннего детства и заканчивая настоящим временем.

Не ограничивайтесь материальными достижениями, сосредоточьтесь на том, какой вы человек, как проявляете свои качества и таланты, как выстраиваете отношения с людьми. Какими поступками гордитесь?

Пример:

Помните, что гордость может быть связана не только с достижениями, но и с проявлением человеческих качеств: доброты, сострадания, честности, смелости, решительности, творчества, любви, терпения, упорства, инициативности, ответственности, прощения, радости, благодарности, уверенности в себе, счастья, смирения, мудрости, искусства жить, любви к жизни, верности, преданности, дружбе, семье, поддержке, заботе, помощи, милосердии, сопереживанию, умению прощать, умению радоваться жизни, умению любить, умению быть счастливым, умению быть собой.

Не стесняйтесь писать о том, что действительно важно для вас. Гордитесь собой и своими поступками, ведь вы уникальная и замечательная личность!

День 8. Все это не про Вас

Дата:

Упражнение на прощение и освобождение

Вернитесь к упражнению из дня 6. Перечеркните все, что там написано. Все это не про Вас! Все это про тех людей, которые Вам об этом говорили.

Каждый утверждал подобное по причине своих личных обстоятельств. Кто-то это говорил, потому что у самого проблемы с самооценкой; ему когда-то такое сказали; или же он был в плохом настроении. А кто-то говорил это Вам, потому что на самом деле о себе такого мнения, но умело переводил стрелки на Вас, дабы отвлечься от своего личного чувства неполноценности.

Про Вас как раз то, что вы написали в упражнении дня 7. Это и есть Вы!!!

Продолжите фразу:

Я прощаю всех людей, которые когда-либо говорили что-то неприятное про меня.

Я их прощаю, потому что _____

Меня больше не беспокоит то, что другие могут сказать про меня, потому что

Прочитайте вслух (по возможности) следующие слова:

Я знаю, кто я! Самое важное для меня то, что я знаю о себе, а не то, что говорят обо мне другие. Отныне никогда не буду принимать за правду чужое нелестное мнение обо мне. Это не про меня, а про них! Все, что обо мне, знаю только я сама/сам - лучше любого другого человека со стороны. Я есть ценность для самой/самого себя! Да будет так!

Эти слова помогут вам освободиться от груза чужих мнений и восстановить уверенность в себе. Помните, что ваше мнение о себе — это самое ценное, что у вас есть. Примите себя и свои качества, и позвольте себе быть тем, кем вы действительно являетесь.

День 9. Вам нужно очень хорошо с собой познакомиться

Дата:

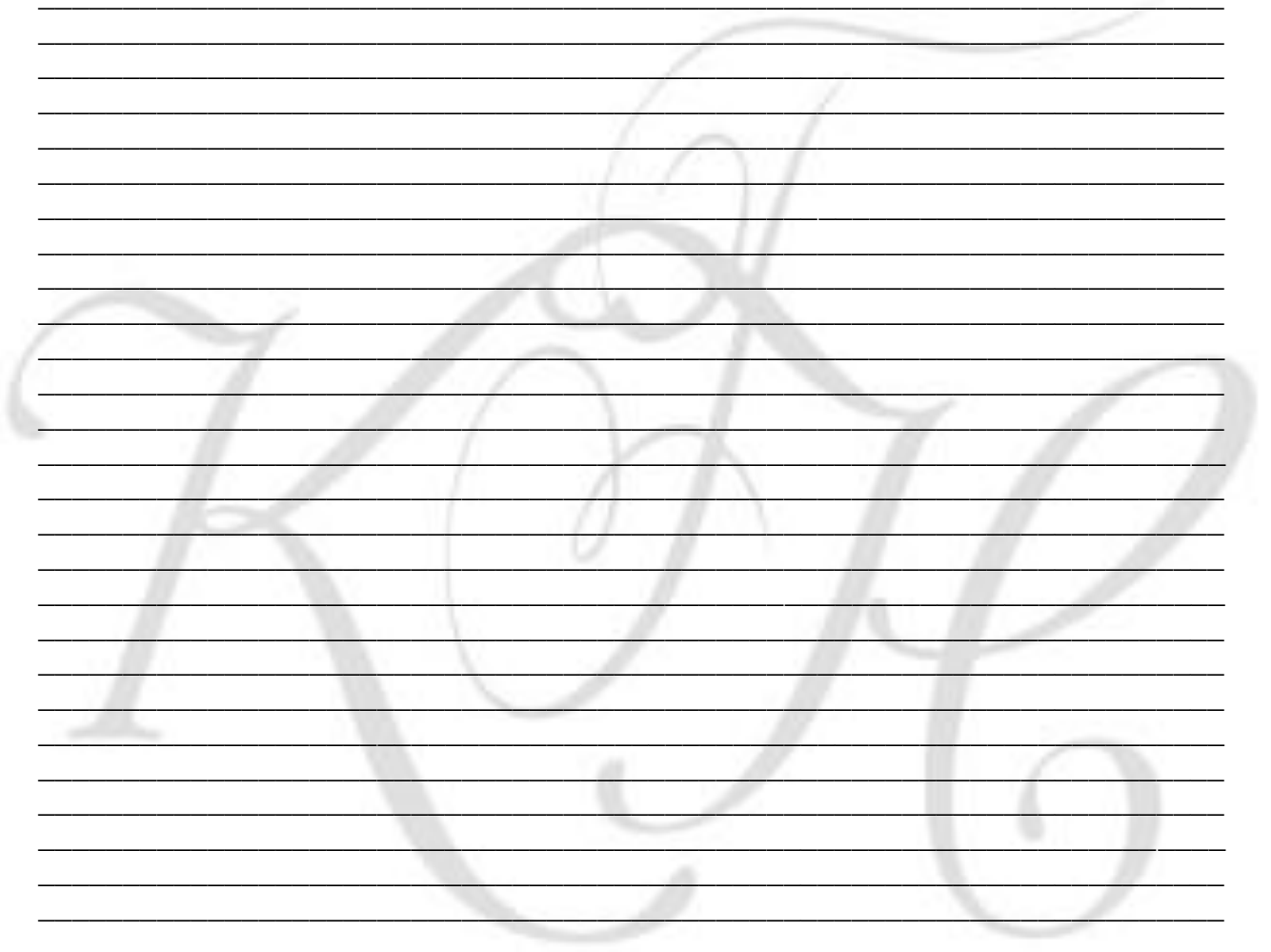
Речь Ангела-хранителя

Давайте представим. Ваш Ангел-хранитель как будет отчитываться за вас?

(Ваше имя и фамилия) был(а)

Невозможно описать (Ваше имя и фамилия) одним словом. Это был(а) человек, полный(ая) противоречий и парадоксов. В нём/ней сочетались сила и уязвимость, решительность и сомнения, жажда жизни и страх перед неизвестностью. Он/она был(а) по-настоящему живым(ой), чувствующим(ей) человеком. Он/она переживал(а) все эмоции — от глубокого счастья до отчаянной печали. Он/она любил(а) страстно, ненавидел(а) яростно, радовался(ась) искренне, страдал(а) мучительно. Он/она был(а) человеком, который не боялся жить на полную катушку, и эта жизнь, со всеми её взлётами и падениями, оставила неизгладимый след в его/её душе. Он/она совершал(а) ошибки, как и все мы. Были моменты, когда он/она поступал(а) неправильно, причинял(а) боль другим. Но он/она всегда искренне сожалел(а) о своих поступках и старался(ась) исправить ошибки. Он/она был(а) человеком, который учился(ась) на своих ошибках и становился(ась) лучше. В жизни (Ваше имя и фамилия) _____

были моменты, когда он/она чувствовал(а) себя потерянным(ой), не понимая, куда идти и что делать. Он/она сомневался(ась) в себе, своих силах, в своём предназначении. Но он/она всегда находил(а) в себе силы идти вперёд, искать новые пути, бороться за свою мечту. Он/она был(а) человеком, который не сдавался перед трудностями, а извлекался(ась) из них сильным(ой) и мудрым(ой). Он/она ушёл(ла) из жизни, оставив после себя пустоту, которую никогда не заполнить. Но он/она оставил(а) и много хорошего: любовь и



День 10. День проработки Вашей самооценки

Дата:

Рефлексия и осознание изменений

Сегодня 10-й день проработки вашей самооценки. Это значит, что вы уже прошли значительный путь, вложили в себя время и силы.

Что вы чувствуете в душе?

Позвольте себе заглянуть внутрь, почувствовать, как изменилась ваша внутренняя атмосфера.

Каким/какой вы себя ощущаете?

Более уверенным/ой в себе?

Замечаете новые грани своей личности?

Какие изменения вы замечаете в себе?

Отмечайте даже самые мелкие перемены, которые вы почувствовали.

Что поменялось в вашей жизни в целом?

Стали больше ценить себя, свои желания и потребности?

День 11. 10 шагов к прощению себя

Дата:

Мы все совершаем ошибки. Несовершенство – это то, что делает нас людьми. Но иногда мы так сильно зацкливаемся на своих промахах, что не можем простить себя. Эта статья поможет вам сделать первый шаг к освобождению от груза вины.

Напишите 10 пунктов, за что Вы не можете себя простить:

1. Я не могу себя простить за то, что

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Помните: простить себя – это не значит забыть о своих ошибках. Это означает принять их, извлечь уроки и двигаться дальше.

Несколько советов, которые помогут вам простить себя:

Признайте свою ответственность. Не пытайтесь оправдываться или перекладывать вину на других.

Простите себя за то, кем вы были. Вы были молоды, неопытны, и делали всё, что было в ваших силах.

Помните, что вы не идеальны. И это нормально.

Сконцентрируйтесь на том, что вы можете изменить сейчас.

Обратитесь за помощью. Поговорите с психологом или другом, которому вы доверяете.

Прощение себя – это не слабость, а сила. Это возможность освободиться от прошлого и начать жить настоящим.

День 12. Раскройте себя!

Дата:

Сегодня мы предлагаем вам проанализировать себя, опираясь на 10 пунктов. Это отличный способ лучше понять себя и свои мотивы.

Для каждого пункта:

Определите, какой вы, исходя из его содержания.

Оцените, насколько это правда о вас, по шкале от 1% до 100%.

Если ваш ответ не 100%, объясните, почему.

Поехали!

Исходя из пункта №1 получается, что я

Это правда на % _____

Это правда не на 100% потому что

Исходя из пункта №2 получается, что я

Это правда на % _____

Это правда не на 100% потому что...

Исходя из пункта №3 получается, что я

Это правда на % _____

Это правда не на 100% потому что...

Исходя из пункта №4 получается, что я

Это правда на % _____

Это правда не на 100% потому что...

Исходя из пункта №5 получается, что я

Это правда на % _____

Это правда не на 100% потому что...

Исходя из пункта №6 получается, что я

Это правда на % _____

Это правда не на 100% потому что...

Исходя из пункта №7 получается, что я

Это правда на % _____

Это правда не на 100% потому что...

Исходя из пункта №8 получается, что я

Это правда на % _____

Это правда не на 100% потому что...

Исходя из пункта №9 получается, что я

Это правда на % _____

Это правда не на 100% потому что...

Исходя из пункта №10 получается, что я

Это правда на % _____

Это правда не на 100% потому что...

Не бойтесь быть честными с собой! Ваши ответы помогут вам лучше понять свои сильные стороны, а также увидеть области, где вы хотели бы развиваться.

Помните, самопознание – это непрерывный процесс. Не бойтесь задавать себе вопросы, анализировать свои реакции и открывать новые грани своей личности.

Вперед, к новым открытиям!

День 13. Найдите позитивный смысл в своих непрощенных поступках

Дата:

"Я не могу себя простить за..." - знакомая фраза, не правда ли? Мы все совершаем ошибки, и иногда эти ошибки причиняют нам боль, особенно если они затрагивают наших близких. Но вместо того, чтобы заикливаться на вине и самобичевании, попробуйте взглянуть на ситуацию, с другой стороны. Поищите позитивный смысл в том, за что вы не можете себя простить.

Пример:

Я не могу себя простить за то, что была грубой с мамой.

Позитивный смысл: "Я была грубой с мамой в те моменты, когда нарушались мои личные границы, которые я защищала, как умела. Часто это получалось грубо.

Если бы я позволяла нарушать свои границы, то наши отношения с мамой были бы намного хуже, или, возможно, лучше, но тогда я была бы подавленной и неуверенной в себе. Спасибо моей грубости, что помогла мне быть в контакте с собой."

Попробуйте найти позитивный смысл в следующих ситуациях:

Я не могу себя простить за то, что не поддержал друга в трудный момент.

Позитивный смысл: "Я не был(а) готов(а) к тому, чтобы поддержать друга, потому что сам(а) переживал(а) сложный период. Это научило меня, что важно заботиться о себе, прежде чем помогать другим."

Я не могу себя простить за то, что не завершил(а) проект вовремя.

Позитивный смысл: "Я не смог(ла) завершить проект вовремя, потому что недооценил(а) объем работы. Это научило меня лучше планировать и оценивать свои силы."

Я не могу себя простить за то, что не сказал(а) правду.

Позитивный смысл: "Я не сказал(а) правду, потому что боялся(ась) обидеть человека. Это научило меня ценить честность и открытость в отношениях."

Я не могу себя простить за то, что потерял(а) контроль над эмоциями.

Позитивный смысл: "Я потерял(а) контроль над эмоциями, потому что не знал(а), как справиться с ситуацией. Это научило меня искать здоровые способы управления своими эмоциями."

Я не могу себя простить за то, что не уделял(а) достаточно времени семье.

Позитивный смысл: "Я не уделял(а) достаточно времени семье, потому что был(а) сосредоточен(а) на карьере. Это научило меня важности баланса между работой и личной жизнью."

Я не могу себя простить за то, что не воспользовался(лась) возможностью.

Позитивный смысл: "Я не воспользовался(лась) возможностью, потому что не чувствовал(а) себя готовым(ой). Это научило меня, что важно быть уверенным в себе и своих решениях."

Я не могу себя простить за то, что не проявил(а) инициативу.

Позитивный смысл: "Я не проявил(а) инициативу, потому что боялся(ась) отказа. Это научило меня, что риск — это часть роста и развития."

Я не могу себя простить за то, что не сказал(а) "нет".

Позитивный смысл: "Я не сказал(а) 'нет', потому что хотел(а) угодить. Это научило меня важности установки границ и заботы о себе."

Я не могу себя простить за то, что не следил(а) за своим здоровьем.

Позитивный смысл: "Я не следил(а) за своим здоровьем, потому что не осознавал(а) его важности. Это научило меня ценить свое тело и заботиться о нем."

Запишите свои мысли и поделитесь ими с кем-нибудь.

Не бойтесь простить себя! Помните, что даже из самых трудных ситуаций можно извлечь ценный опыт и стать сильнее.

День 14. Из упражнения 12го дня

Дата:

Принятие своей темной стороны

Перечитайте характеристики, которые вы написали в упражнении дня №12.

Задача сегодняшнего дня: не избавиться и не оправдать свою темную часть, а принять ее. Выпишите каждую характеристику из упражнения дня №12 и примите ее, написав следующие слова:

Примеры:

Да, я бываю _____. А если кому-то это не нравится, то это ваши проблемы!

Да, я бываю _____. А если кому-то это не нравится, то это ваши проблемы!

Да, я бываю _____. А если кому-то это не нравится, то это ваши проблемы!

Да, я бываю _____. А если кому-то это не нравится, то это ваши проблемы!

Да, я бываю _____. А если кому-то это не нравится, то это ваши проблемы!

Да, я бываю _____. А если кому-то это не нравится, то это ваши проблемы!

Да, я бываю _____. А если кому-то это не нравится, то это ваши проблемы!

Да, я бываю _____. А если кому-то это не нравится, то это ваши проблемы!

Да, я бываю _____. А если кому-то это не нравится, то это ваши проблемы!

Да, я бываю _____. А если кому-то это не нравится, то это ваши проблемы!

День 15. Путешествие вглубь себя

Дата:

Хотите лучше узнать себя? _____

Погрузитесь в мир собственных ценностей, убеждений и возможностей, ответив на эти вопросы. Отвечайте честно, размышляя над каждым пунктом, чтобы получить глубокое понимание своей личности.

Что для Вас важно в жизни?

Какие Ваши ценности?

Во что Вы верите?

Какие убеждения лежат в основе Вашего мировоззрения?

Что для Вас неприемлемо?

Почему?

Что для Вас приемлемо?

Какие ценности и принципы Вы считаете приемлемыми?

За какие убеждения Вы готовы пойти на жертвы?

Какими талантами, особенностями, умениями Вы обладаете?

Какие дела, сложные для других, Вам даются легко?

В каких делах Вы преуспели?

Какие достижения Вы считаете своими самыми значимыми?

Благодаря каким своим качествам Вам удалось в этом преуспеть?

В чем еще Вы можете преуспеть?

Какие новые высоты Вы можете покорить?

Если представить, что за какое бы дело вы ни взялись, Вас бы ждал 100% успех, то какая бы работа это была?

Вы бы принялись за неё?

Почему?

Благодаря каким своим качествам Вы бы преуспели в этом деле?

Какой бы тогда была бы Ваша жизнь?

Кем Вы восхищаетесь?

Почему?

Что общего между Вами и этим человеком?

За что Вас чаще всего благодарят?

На какую тему с Вами чаще советуются?

За какой помощью к Вам чаще обращаются?

За что с Вами дружат?

В чем Ваша суперсила?

Почему Вы так считаете?

Отвечая на эти вопросы, Вы не только узнаете себя лучше, но и сможете найти новые источники мотивации и вдохновения для достижения своих целей. Будьте честны с собой, и путешествие вглубь себя откроет перед Вами новые горизонты!

День 16. Путешествие во времени и самопознание

Дата:

Вспомните себя 15 лет назад

Сколько лет Вам тогда было? _____

В чем Вы стали лучше с тех пор?

Подумайте о своих достижениях, о том, как изменились ваши навыки, знания, отношение к жизни.

Благодаря каким своим качествам, действиям произошли изменения?

Какие черты характера, усилия и решения помогли вам стать лучше?

Как изменилась Ваша жизнь с тех пор?

Какие ключевые события, перемены, уроки повлияли на вашу жизнь?

Что Вы для этого сделали?

Какие конкретные шаги, действия, решения вы приняли, чтобы достичь изменений?

Что Вас мотивировало это делать?

Какие желания, цели, ценности двигали вами?

Представьте, что Вы оказываетесь в прошлом, на 15 лет назад.

Что бы такого важного Вы бы хотели сообщить себе из прошлого?

Какие слова поддержки, мудрости, совета вы бы дали себе, чтобы помочь пройти через трудности и быстрее достичь успеха?

Какой/каким Вы бы хотели быть через 15 лет?

Каким человеком вы мечтаете стать?

Какие цели, ценности, принципы будут определять вашу жизнь?

Какой жизнью Вы бы хотели жить через 15 лет?

Представьте свою идеальную жизнь через 15 лет: где вы живете, чем занимаетесь, с кем проводите время?

Благодаря каким своим качествам, действиям Вы бы могли этого добиться?

Какие черты характера, навыки, усилия вам понадобятся, чтобы реализовать свои мечты?

Опишите в мельчайших подробностях, как Вы выглядите через 15 лет.

Представьте свой внешний вид: какая у вас одежда, прическа, выражение лица?

Представьте, что этот образ Вас из будущего прямо сейчас появляется перед Вами сегодняшней/ним.

Что такого важного он(а) хочет Вам сообщить?

Какие слова поддержки, мотивации, мудрости вы бы получили от себя из будущего?

Это упражнение поможет вам задуматься о своем пути, оценить пройденный путь и наметить цели на будущее. Помните, что вы обладаете огромным потенциалом для роста и развития. Верьте в себя, ставьте перед собой цели и двигайтесь к ним шаг за шагом!

День 17. Хотим мы этого или нет

Дата:

Влияние окружения на самооценку

Единственный человек, с кем должны себя сравнивать, — это вы в прошлом.

Окружение, в котором мы находимся, играет ключевую роль в формировании нашей самооценки и уверенности в себе. Вот несколько вопросов, которые помогут вам проанализировать свое окружение и его влияние на вас.

С кем Вы чаще всего встречаетесь, общаетесь?

Что это за люди?

Почему Вы с ними общаетесь?

Что Вам нравится в них?

Что Вам в них не нравится?

С кем из них Вы себя чувствуете счастливой, успешной, красивой, хорошей?

Каким образом они помогают Вам так себя чувствовать?

С кем из них Вы чувствуете себя неуспешной, подавленной, некрасивой, хуже?

Каким образом они вызывают в Вас эти чувства?

Как думаете, зачем они это делают?

Как Вы можете нейтрализовать или исключить из своей жизни их пагубное влияние на Ваше самоощущение?

Что Вы можете сделать с этим в ближайшее время?

Какими людьми Вы бы хотели себя окружить?

Что вы можете сделать для этого в ближайший месяц?

Помните, что ваша самооценка — это не диагноз, а результат влияния окружающего мира. Выбирайте людей, которые вдохновляют вас, верят в вас и помогают вам расти. Понимание своего окружения и его влияние на вас — это важный шаг к улучшению вашей самооценки и общего благополучия.

День 18: Сравнивая себя с собой

День

Единственный человек, с кем должны себя сравнивать, - это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть, - это вы сейчас.

С кем Вы себя сравниваете не в свою пользу?

Поймите, что сравнение себя с другими часто приводит к негативным эмоциям.

Мы начинаем фокусироваться на недостатках, а не на сильных сторонах.

С кем вы себя сравниваете не в их пользу?

Важно помнить, что у каждого человека свой путь, свои таланты и возможности.

Сравнивая себя с другими, мы часто недооцениваем их достижения и усилия.

Когда Вы впервые почувствовали этого внутреннего сравнителя?

Расскажите подробнее об этой ситуации.

Что вы чувствовали в тот момент?

Понимание корней этого ощущения поможет вам справиться с ним в будущем.

Кто Вас сравнивал с другими?

Были ли это родители, учителя, друзья, коллеги?

Часто сравнение навязывается извне, формируя в нас чувство неполноценности.
Как думаете, зачем они это делали?

Попробуйте понять мотивы тех, кто вас сравнивал.

Было ли это стремление помочь, или желание манипулировать?

Какие свои потребности они закрывали, сравнивая Вас?

Сравнение часто служит инструментом для самоутверждения. Подумайте, какие потребности других людей утолялись за счет сравнения с вами.

Что бы Вы хотели сказать этим людям?

Если вы готовы, попробуйте выразить свои чувства тем, кто вас сравнивал.

Скажите, что вы ценны сами по себе и не нуждаетесь в сравнении.

Каким/какой Вы бы себя чувствовали, если бы сравнение с другими людьми никогда бы не существовало в Вашей жизни?

Представьте себе мир, свободный от сравнений.

Как бы вы себя чувствовали?

Свободным, уверенным, счастливым?

У каждого человека свой уникальный жизненный путь.

И у Вас он свой - личный.

Что является самым прекрасным и приятным в Вашей жизненном пути?

Сфокусируйтесь на своих достижениях, на том, что делает ваш путь особенным.

Что вас вдохновляет, что приносит радость?

Что Вы можете сделать, чтобы больше никогда себя не сравнивать ни с кем, а только с собой?

Практикуйте самосознание: Следите за своими мыслями и чувствами, узнайте, что вас толкает к сравнению.

Развивайте благодарность: Фокусируйтесь на том, что у вас есть, а не на том, чего нет.

Ставьте перед собой личные цели: Сосредоточьтесь на своем развитии, а не на том, чтобы быть лучше других.

Празднуйте свои победы: Не забывайте отмечать свои достижения, большие и маленькие.

Помните, вы уникальны и прекрасны. Сравнивая себя только с собой, вы сможете раскрыть свой потенциал и достичь настоящего счастья!

День 19: Полюби себя, измени себя

Дата

Список того, что Вас не устраивает в Вашей внешности

Напишите список того, что вас не устраивает в вашей внешности. Будьте честны с собой. Не бойтесь признать, что вас беспокоит, будь то форма носа, цвет волос или что-то другое.

Изменения, которые вы хотите осуществить

На что из перечисленного у вас есть желание, силы и ресурсы, чтобы это изменить? Как вы можете это сделать? Определите, какие изменения для вас реально осуществимы.

Пример:

Форма носа

Шаг 1: Изучить информацию о возможностях коррекции.

Шаг 2: Проконсультироваться с врачом.

Шаг 3: Рассмотреть варианты, включая неинвазивные процедуры.

Цвет волос

Шаг 1: Записаться на окрашивание в салон.

Шаг 2: Изучить видеоуроки по окрашиванию волос.

Шаг 3: Купить качественные краски и попробовать покрасить волосы самостоятельно.

Форма бровей

Шаг 1: Записаться на прием к мастеру.

Шаг 2: Изучить видеоуроки по коррекции бровей.

Шаг 3: Купить новые щипчики и начать ухаживать за бровями самостоятельно.

Что нельзя изменить?

Что из этого списка нельзя, нет возможности, нет желания изменить? Примите то, что вы не можете контролировать. Сконцентрируйтесь на том, что реально изменить.

Освобождение от негативных мыслей

Почему вы решили, что эти детали вашей внешности недостаточно хороши?

Откуда взялись эти убеждения?

Возможно, они основаны на чьих-то словах, на идеалах красоты, наложенных обществом.

Чего вы лишаетесь?

Чего вы лишаетесь, если допустите мысль, что ваши убеждения насчет каких-то ваших недостатков ложные?

Освободитесь от негативных мыслей!

Представьте свою жизнь без самокритики

День20: Напишите все самое плохое

Дата

Упражнение на принятие себя

Сегодняшнее упражнение может быть очень неприятным и некомфортным, но оно дает очень хороший терапевтический эффект. Поэтому погрузитесь максимально глубоко.

Антирекомендация про себя

Напишите все самое плохое, что вы знаете про себя, своего рода антирекомендацию про себя. Только не преувеличивайте. Пишите только то, что действительно чувствуете.

Я недостаточно хорош(а), потому что я

Я недостаточно красивый(ая)! Я вижу себя

Меня некоторые люди не любят, потому что я

Я не люблю себя, потому что я

Я ничего значимого не добьюсь в жизни, потому что я

Обращение к внутреннему ребенку

Теперь найдите свою детскую фотографию, где вам от 3 до 5 лет. Посмотрите хорошо на этого/эту мальчика/девочку, представьте, что он/она прямо сейчас находится перед Вами. Прочитайте ему/ей написанное вами выше. Скажите этому невинному созданию:

"Ты недостаточно хорош(а), потому что ты..."

Ты недостаточно красивый(ая)! Я вижу тебя...

Тебя люди не любят, потому что ты...

Я не люблю тебя, потому что ты...

Ты ничего значимого не добьешься в жизни, потому что ты

- Прочувствуйте всю абсурдность своих мыслей.
- Прочувствуйте, как больно *Вашему* внутреннему ребенку от *Ваших* слов.
- Прочувствуйте, насколько он/она перестает верить в себя, когда *Вы* к нему/ней так относитесь.

Перечеркивание негативной программы

ПЕРЕЧЕРКНИТЕ ВСЕ НАПИСАННОЕ ВЫШЕ!!!

Пришло время создать новый мир для себя, переписать свою программу.

- Дайте себе обещание, что вы больше никогда так мыслить не будете.
- Вычеркивая этот текст, представьте, что через Ваше сознание прошла буря, ураган или еще что-то что вам комфортно, которые забрали всю эту старую программу и унесли далеко-далеко, в другую галактику.

Создание новой программы

Теперь посмотрите еще раз на фото своего внутреннего ребенка и скажите ему все то, что может подарить ему крылья за спиной, благодаря чему его жизнь станет в миллион раз прекраснее и счастливее.

Я крутой/крутая, потому что

Я красивый/красивая, потому что

Меня все любят, потому что я.

Я люблю себя, потому что я

Я добьюсь в жизни выдающихся результатов, потому что я

Перечитайте этот текст своему внутреннему ребенку.

Посмотрите на него/нее с любовью и гордостью. Помните, что этот маленький человек заслуживает только самых лучших слов и мыслей. Помните, что вы достойны счастья и любви. Вы прекрасны, талантливы и способны на великие вещи. Верьте в себя!

День 21: Что Вы чувствуете в душе?

Дата

Сегодня 21-й день проработки вашей самооценки. Позвольте себе окунуться в глубину своих ощущений.

Что Вы чувствуете в душе?

Какая атмосфера царит в вашем внутреннем мире?

Чувствуете ли вы легкость, спокойствие, уверенность?

Или, возможно, внутри вас по-прежнему бушует шторм сомнений и неуверенности?

Как вы себя ощущаете?

Взгляд в зеркало

Посмотрите на себя в зеркало.

Что вы видите?

Уверенного, сильного человека, готового к новым свершениям?

Или все еще узнаете в отражении ту же неуверенную личность, которой вы были несколько недель назад?

Что вы видите?

Изменения в себе

Какие изменения вы замечаете в себе?

Не торопитесь с выводами. Внимательно прислушайтесь к себе.

Что изменилось в вашем поведении, в ваших привычках, в вашем отношении к себе и к окружающим?

Что изменилось?

Стали ли вы более откровенны, более самостоятельны, более смелы?

Изменения в жизни

Что изменилось в вашей жизни в целом?

Откройте свою "дневник самооценки" и вспомните, какие цели вы ставили перед собой в начале этого путешествия.

Удалось ли вам достичь некоторых из них?

Как изменились ваши отношения с близкими?

Стала ли ваша жизнь более яркой, более наполненной?

Гордость за достижения

Чем вы гордитесь за это время работы с тетрадкой?

Не стесняйтесь отмечать даже самые маленькие успехи. Каждая победа, каждый шаг вперед заслуживает вашего признания.

За что вы гордитесь?

День 22: Сестра/ Брат-близнец, живущая мечтой

дата

Представьте: где-то в мире существует ваш близнец. Внешне — ваша копия, даже родная мама не сможет вас различить. Но вот в чем парадокс: близнец живет жизнью вашей мечты.

Где она/он живет?

Мой близнец живет в уютном доме на берегу океана.

Замужем/женат ли он?

Да, близнец счастлива в браке с своим избранником своей мечты. Они познакомились

и с тех пор неразлучны.

Дети?

У них двое чудесных детей — дочка, которая обожает рисовать, и сын, который с раннего возраста увлекается музыкой.

Чем она занимается?

Мой близнец работает фотографом, путешествует по миру, запечатлевая красоту природы и людей. Участвует в благотворительных проектах, помогая обездоленным.

Хобби близнеца?

Он обожает серфинг, танцы, йогу и готовится к марафону. Он всегда в движении, полна энергии и оптимизма.

«недостатки» близнеца

Но вот в чем секрет: он обладает всеми теми же «минусами», что и я.

Например, она невысокого роста, иногда бывает неуклюжей, и у него есть привычка забывать ключ от дома. Но он не считает это недостатками, а наоборот, считает своей изюминкой. Он уверена, что именно так должен выглядеть красивый человек. Он уникален и неповторим!

Почему он не концентрируется на своих «недостатках»?

Потому что он сфокусирована на своих сильных сторонах. Он знает, что он умен, творческий и доброжелательный. Он не боится быть собой, и это привлекает к нему людей.

Как на него реагируют окружающие?

Люди любят его за открытость, доброту и искренность. Они видят в нем не «недостатки», а особенные черты характера.

Как эти «недостатки» помогают ей в жизни?

Они делают его более человечным, доступным и интересным. Он не пытается быть идеальным, и это привлекает к нему людей.

Благодаря чему она такая классная?

Он любит жизнь, не боится быть собой и уверен в своих силах. Он счастлив, и это заражает всех вокруг.

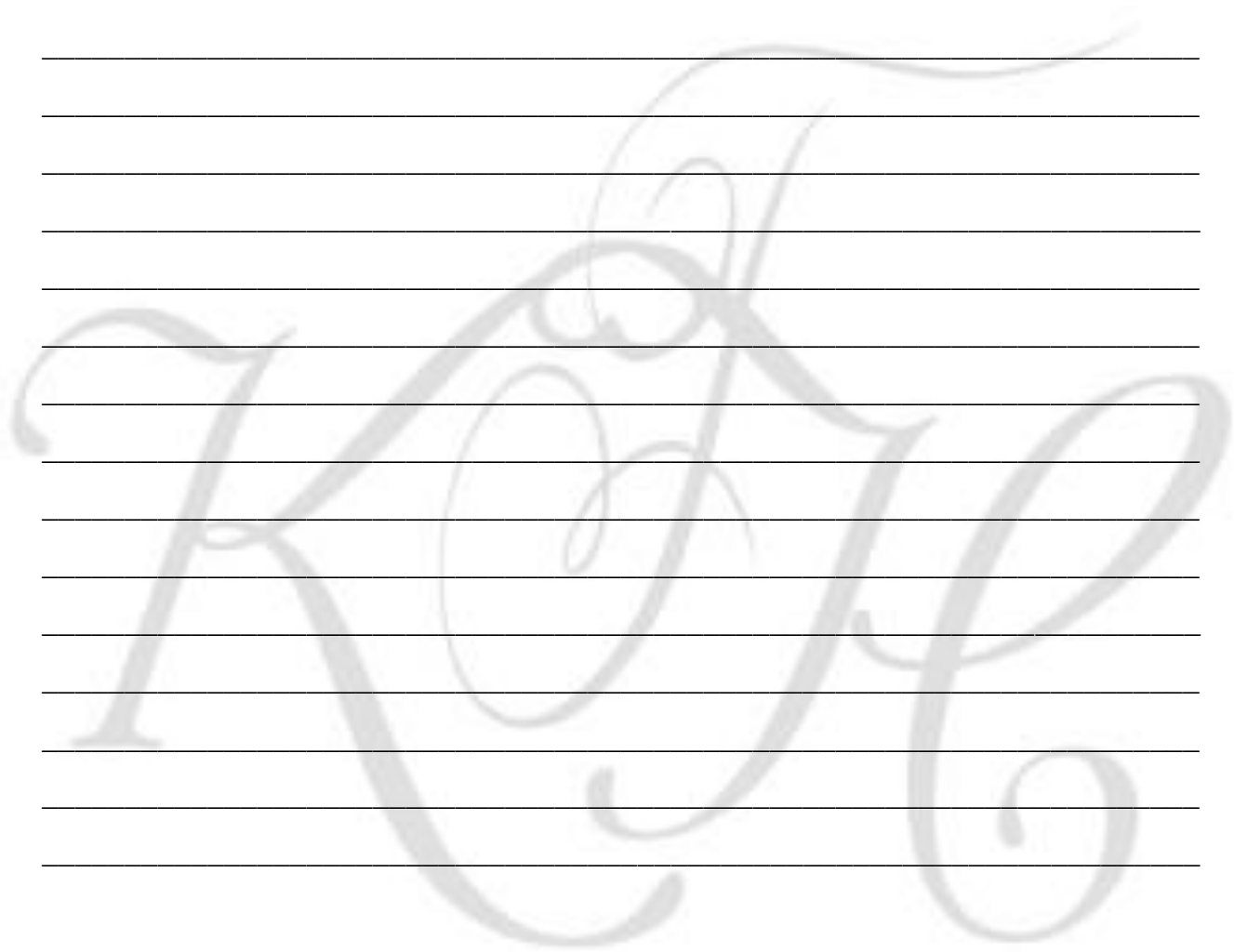
Что я могу сделать, чтобы быть такой/им же?

Я могу начать с себя.

Я могу принять свои «недостатки» и научиться видеть в них свои преимущества.

Я могу сфокусироваться на своих сильных сторонах и не бояться быть собой.

Я могу научиться радоваться жизни, как мой близнец.



В конце концов, счастье не в том, чтобы избавиться от своих «недостатков», а в том, чтобы принять и любить себя таким, какой ты есть.

День 23: Королевская сила внутри

Дата

Сегодняшнее упражнение перекликается с вчерашним, однако между ними существуют важные различия. Почувствуйте их в себе.

Визуализация царской особы

Представьте, что вы перенеслись в средневековье. Перед вами предстает ваша собственная прошлое воплощение — могущественная царская особа. Она выглядит точно так же, как вы. Вы видите ее сидящей на троне, излучающей важность и непринужденность. У нее ваше лицо, ваше тело, ваши волосы, ваш характер.

Ею восхищается весь народ, все ее подданные, ведь она их королева, и для них она идеальна. Они восхищаются ее внешностью, мудростью, характером, добротой, интеллектом, справедливостью. Все женщины, девушки и даже девочки мечтают быть похожими на нее.

Описание царской особы

Почему ею все восхищаются, несмотря на то, что она не соответствует идеалам журнальных моделей?

Она излучает уверенность и харизму, что делает ее привлекательной. Ее доброта и мудрость создают атмосферу уважения и любви.

Как она относится к себе и своим "недостаткам"?

Она принимает свои недостатки как часть своей уникальности и считает, что именно они делают ее человеческой и доступной.

Благодаря чему ей удается принимать себя такой, какая она есть?

Она осознает свои сильные стороны и фокусируется на них, а также получает поддержку от своих подданных, которые ценят ее за личные качества.

Погружение в образ царской особы

Закройте глаза и представьте себя на ее месте. Вы сидите на троне, облачены в королевские одежды. Вокруг вас ваши подданные. Вы чувствуете запах замка, слышите потрескивание свечей и шепот людей. Все смотрят на вас, мечтают иметь такие же плюсы и минусы, как у вас, ведь это модно! Ведь это как у царской особы!

Что вы чувствуете, сидя на троне, когда все подражают вам?

Вам приносят зеркало, и вы смотрите на себя. Что вы чувствуете?

Возвращение в настоящий момент

Вернитесь в настоящий момент. Почувствуйте себя здесь и сейчас царской особой: красивой, влиятельной, уникальной, уверенной. Выпрямите плечи, поднимите голову и с особым царским достоинством улыбнитесь.

Царская фраза

Придумайте свою собственную царскую фразу, которая поможет вам в будущем погрузиться в это состояние царской особы

Запомните это состояние. Каждый раз, когда почувствуете неуверенность в себе, возвращайтесь к этому образу царской особы. Вы обладаете царской силой внутри себя!

Что вы хотите достичь?

О чем Вы мечтаете?

Какие мечты вы носите в сердце? Не бойтесь быть смелым!

Что Вы можете?

Какие навыки и таланты у вас есть?

Благодаря каким своим качествам Вы это можете?

Какие черты характера помогают вам в достижении ваших целей?

В чем заключается Ваша светлая сторона?

Какие ваши качества приносят пользу вам и окружающим?

В чем заключается Ваша теньевая сторона?

Есть ли в вас качества, которые мешают вам?

Как Вы можете направить свою теньевую сторону в полезное для общества и себя русло?

Как вы можете использовать свои негативные качества для роста и развития?

Как Вас видят другие?

Подумайте о том, как вас воспринимают люди, которые вас хорошо знают.

Напишите список из самых приятных комплиментов, которые Вам когда-либо делали.

Вспомните слова, которые заставили вас почувствовать себя особенным.

Какие творческие занятия Вам нравятся?

Что вам нравится создавать?

Каким человеком Вас могут сделать эти творческие занятия?

Как ваши творческие интересы могут повлиять на вашу личность?

В чем Вы талантливы?

Что вам дается легко и с удовольствием?

В чем Ваша миссия на земле?

Какое ваше предназначение в этом мире?

Что нужно миру от Вас?

Как вы можете сделать мир лучше?

Для чего Вы живете?

Какое значение имеет ваша жизнь для вас?

Что Вас делает счастливым/ой?

Что приносит вам радость и удовлетворение?

Если Вас не станет...

Подумайте о людях, которые вас любят и ценят.

Как думаете, что бы о Вас говорили, если бы Вас не стало?

Какие ваши качества люди запомнили бы?

За что Вы себя уважаете?

Что делает вас достойным уважения?

За что Вы себя любите?

Что в вас вызывает чувство любви и принятия?

Откройте для себя новые грани своей личности! Эти вопросы помогут вам лучше понять себя и свою роль в этом мире. Не спешите с ответами, дайте себе время на размышления. Вы уникальны, и ваше внутреннее путешествие — это важный шаг к самопознанию и самосовершенствованию.

Каждый из нас оставляет свой след в мире, и наши поступки говорят о нас больше, чем любые слова. Доброта – это язык, который понимают все, и она обладает удивительной силой преобразовывать не только мир вокруг, но и нас самих.

Вопросы для размышления

Вспомните о добрых делах, которые вы совершили. Возможно, это была помощь нуждающемуся, поддержка близкого человека, проявление заботы о природе или простое доброе слово. Погружаясь в свой список, задайте себе следующие вопросы:

Какие чувства вы испытывали, совершая эти поступки?

Что эти добрые дела говорят о вас как о личности?

Как они повлияли на вашу жизнь и на жизнь других людей?

Ответы на эти вопросы помогут вам лучше понять себя, свою мотивацию и ценности. Они могут открыть новые грани вашей личности и вдохновить на новые добрые дела.

Помните: доброта – это не просто набор действий, это состояние души, которое делает мир лучше. Чем больше добра мы дарим, тем больше его получаем в ответ. И это делает нас не только счастливее, но и сильнее, добрее и мудрее.

КОНЕЦ

День 26. Молитвы для женского и мужского счастья

Дата:

Молитвы для счастливой жизни

Читайте эти молитвы каждое утро после пробуждения и каждый вечер перед сном на протяжении оставшихся дней данной проработки.

Женская молитва (утренняя)

Доброе утро, Вселенная!

Благодарю за сегодняшний день!

Благодарю за то, что этот день такой прекрасный, а я такая счастливая!

Я просыпаюсь в предвкушении этого дня!

Я знаю, что меня ждет интересный, насыщенный и счастливый день!

Благодарю тебя, Вселенная, за то, что, проснувшись, я ощущаю большую любовь к себе и ко всему, что меня окружает!

Благодарю за мою уникальность!

Мое лицо, мое тело, мои волосы, моя душа неповторимы!

Я счастлива быть собой!

Сегодня я буду выглядеть прекрасно целый день!

Я буду заботиться о себе, о своем теле и о своей душе!

Благодарю за то, что сегодня я излучаю свет!

Мои глаза горят счастьем!

Я вся свечусь!

Я нравлюсь всем вокруг!

А они нравятся мне!

Я несую радость и добро в мир!

Именно сейчас нахожусь в том состоянии, к которому всегда стремилась!

Благодарю за то, что сегодня я проснулась, имея кров над головой!

Благодарю за то, что мне есть, что надеть, во что обуться, есть полезная еда, которую я сегодня буду кушать, чистая вода и многое-многое другое, что позволяет мне жить в комфорте!

Благодарю за все деньги, которые есть у меня на сегодня и за те, которые будут у меня в будущем!

Я богатая и счастливая женщина!

Благодарю за то, что я жива и здорова, что сегодня я полна энергии!

Сила внутри меня!

Мне нравится работать, бегать, прыгать, общаться, смеяться, дурачиться, веселиться!

Именно этим я сегодня и займусь!

Никто и ничто не может испортить мне настроение!

Только я вправе выбирать свое настроение!

Я хозяйка своей жизни!

Все в моих руках!

Весь мир в моих руках!

ДА БУДЕТ ТАК! ТАК И ЕСТЬ! НА БЛАГО МНЕ И МИРУ!

Женская молитва (вечерняя)

Вселенная, благодарю тебя за сегодняшний день!

Благодарю за то, что этот день был таким прекрасным, а я была такой счастливой!

Я ложусь в предвкушении завтрашнего дня!

Я знаю, что меня ждет еще более интересный, насыщенный и счастливый день!

Благодарю тебя, Вселенная, за все хорошее, что произошло сегодня.

За все уроки, которые я получила.

За всех людей, которые были рядом.

За все, что сделало этот день особенным.

Я благодарна за то, что я есть, за то, что я жива, за то, что я могу любить и быть любимой.

Я спокойна и уверена в себе.

Я знаю, что все будет хорошо.

Я люблю тебя, Вселенная!

ДА БУДЕТ ТАК! ТАК И ЕСТЬ! НА БЛАГО МНЕ И МИРУ!

Мужская молитва (утренняя)

Доброе утро, Вселенная!

Благодарю за сегодняшний день!

Благодарю за то, что этот день такой прекрасный, а я такой счастливый!

Я просыпаюсь в предвкушении этого дня!

Я знаю, что меня ждет интересный, насыщенный и счастливый день!

Благодарю тебя, Вселенная, за то, что, проснувшись, я ощущаю большую любовь к себе и ко всему, что меня окружает!

Благодарю за мою уникальность!

Мое лицо, мое тело, мои волосы, моя душа неповторимы!

Я счастлив быть собой!

Сегодня я буду выглядеть прекрасно целый день!

Я буду заботиться о себе, о своем теле и о своей душе!

Благодарю за то, что сегодня я излучаю свет!

Мои глаза горят счастьем!

Я весь свечусь!

Я нравлюсь всем вокруг!

А они нравятся мне!

Я несу радость и добро в мир!

Именно сейчас нахожусь в том состоянии, к которому всегда стремился!

Благодарю за то, что сегодня я проснулся, имея кров над головой!

Благодарю за то, что мне есть, что надеть, во что обуться, есть полезная еда, которую я сегодня буду кушать, чистая вода и многое-многое другое, что позволяет мне жить в комфорте!

Благодарю за все деньги, которые есть у меня на сегодня и за те, которые будут у меня в будущем!

Я богатый и счастливый мужчина!

Благодарю за то, что я жив и здоров, что сегодня я полон энергии!

Сила внутри меня!

Мне нравится работать, бегать, прыгать, общаться, смеяться, дурачиться, веселиться!

Именно этим я сегодня и займусь!

Никто и ничто не может испортить мне настроение!

Только я вправе выбирать свое настроение!

Я хозяин своей жизни!

Все в моих руках!

Весь мир в моих руках!

ДА БУДЕТ ТАК! ТАК И ЕСТЬ! НА БЛАГО МНЕ И МИРУ!

Мужская молитва (вечерняя)

Вселенная, благодарю тебя за сегодняшний день!

Благодарю за то, что этот день был таким прекрасным, а я был таким счастливым!

Я ложусь в предвкушении завтрашнего дня!

Я знаю, что меня ждет еще более интересный, насыщенный и счастливый день!

Благодарю тебя, Вселенная, за все чудеса, которые ты даровала мне сегодня!

За все уроки, которые я получил, и за все радости, которые я испытал!

Благодарю за любовь, которая окружает меня.

За людей, которые рядом со мной, и за тех, кто всегда со мной душой.

Благодарю за все, что у меня есть.

За дом, за еду, за здоровье и за мир в душе.

Завтра я проснусь с благодарностью в сердце и буду готов встретить новый день.

ДА БУДЕТ ТАК! ТАК И ЕСТЬ! НА БЛАГО МНЕ И МИРУ!

Психологическое значение

Эти молитвы помогают сфокусироваться на положительных эмоциях и чувствах, укрепляют самооценку и веру в себя. Регулярное повторение этих утверждений может привести к изменению мышления, которое, в свою очередь, влияет на поведение и жизнь в целом. Важно

Проговаривайте эти молитвы с искренностью и верой в свои слова.

Не бойтесь повторять их несколько раз.

Сконцентрируйтесь на чувствах, которые они вызывают.

Пусть эти слова станут вашим ежедневным ритуалом, который наполнит вас силой и уверенностью.

Помните, что вы сами создаете свою реальность, и эти слова - это инструмент, который поможет вам на этом пути.

КОНЕ

День 27. Где Вам было особенно хорошо

Дата:

Мое место силы

Уверенные в себе люди: четвертый стул за этим столом предназначен для Вас

Представьте, как вы подходите и садитесь за стол со всеми ними и говорите:

«Уважаемые! Я собрал(а) вас всех тут, чтобы вы поделились со мной своим опытом. Я хочу иметь адекватную самооценку, быть очень уверенным (ой) в себе личностью и чувствую, что мне есть чему поучиться у вас. Подскажите, пожалуйста, мои дорогие, что мне сделать ради своей самооценки? Я хочу у каждого из вас взять то, в чем вы сильны. Поделитесь со мной, пожалуйста!»

Описание уверенных в себе людей

Первый человек:

Внешний вид: Он высокий, с уверенной осанкой, носит стильный костюм.

Выражение лица: У него доброжелательная улыбка, глаза светятся уверенностью.

Где сидит: Сидит прямо напротив вас, скрестив руки на столе, смотрит с интересом.

Второй человек:

Внешний вид: Она одета в яркое платье, волосы уложены в аккуратную прическу.

Выражение лица: У нее открытое и дружелюбное выражение, она излучает тепло.

Где сидит: Сидит немного сбоку, наклонившись вперед, словно готова поделиться чем-то важным.

Третий человек:

Внешний вид: Он в Кэжуал (англ. Casual) — стиль одежды для повседневного использования, главными чертами которого являются удобство и практичность. одежде, но выглядит стильно и расслабленно.

Выражение лица: У него уверенный, но скромный взгляд, он слегка улыбается.

Где сидит: Сидит чуть позади, но его внимание полностью сосредоточено на вас.

Советы и рекомендации

Они все мило улыбаются вам, и каждый начинает говорить свои советы и рекомендации. Что они вам говорят в данный момент за этим круглым столом в вашем месте силы?

Первый человек:

«Важно принимать себя таким, какой ты есть. Знай свои сильные стороны и не бойся их использовать. Каждый недостаток — это возможность для роста.

Работай над собой, но не забывай о том, что ты уже уникален!»

Второй человек:

«Не сравнивай себя с другими. Каждый идет своим путем. Сосредоточься на своих целях и мечтах, и не позволяй никому сбить тебя с толку. Ты способен на большее, чем думаешь!»

Третий человек:

«Окружай себя позитивными людьми, которые поддерживают тебя. И не забывай о самоподдержке. Будь своим собственным другом. Каждый день делай что-то, что приносит тебе радость!»

Выводы из упражнения

Это упражнение показало мне, что уверенность в себе — это не только результат внешних факторов, но и внутреннее состояние. Я понял(а), что важно принимать себя, работать над своими сильными сторонами и окружать себя поддерживающими людьми. Каждый из нас уникален, и именно это делает нас сильными. Я могу использовать советы этих людей, чтобы развивать свою самооценку и уверенность в себе. Теперь я знаю, что у меня есть все ресурсы для того, чтобы стать лучше и счастливее!

День 28. 15 минут любви к себе

Дата:

15 минут с зеркалом, 15 минут любви к себе

Упражнение

Встаньте и подойдите к зеркалу.

Поставьте таймер на 15 минут.

Забудьте обо всем, что вы знаете о себе.

Изучение себя

Взгляните на свое отражение, как будто видите его в первый раз.

Изучите глаза, ресницы, брови, лоб, нос, скулы, губы, подбородок, кожу, родинки, морщинки.

Улыбнитесь! Рассмотрите свою улыбку, свои зубы.

Попробуйте разные улыбки: скромную, широкую, искусственную.

Посмейтесь. Наблюдайте, как все это выглядит со стороны.

Покажите себе язык. Изучите это выражение лица.

Изобразите перед зеркалом разные гримасы: кривляйтесь, удивляйтесь, злитесь, кокетничайте, заигрывайте, грустите, умиляйтесь, смущайтесь.

Признание в любви

Сконцентрируйтесь на своем лице, на каждом его изменении.

И при каждом новом выражении, каждые 3 секунды шепотом или вслух произносите:

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ! Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ! Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ! Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!

Завершение упражнения

Ваша задача — изучать себя и признаваться в любви себе в течение 15 минут.

Даже если вам станет скучно, не прекращайте упражнение, пока не прозвенит будильник.

Запишите свои ощущения

После завершения упражнения запишите свои ощущения:

Что вы почувствовали во время практики?

Что изменилось в вашем самоощущении после нее?

Это упражнение поможет вам лучше понять себя, принять свои особенности и полюбить себя таким, какой вы есть. Помните, что любовь к себе — это не эгоизм, а основа для здоровых и счастливых отношений с миром и с самим собой. Вы уникальны, и ваша ценность не зависит от мнения других!

День 29. Что было бы, если бы вы себя по-настоящему любили?

Дата:

Путешествие к себе

Что было бы, если бы вы себя по-настоящему любили?

Как бы вы жили?

Чем бы вы занимались?

В чем бы не стали себе отказывать?

Какие поступки бы совершили?

Какие важные решения и шаги предприняли?

Как бы проходили ваши будни?

Выходные?

Представьте себе жизнь, где вы ставите себя на первое место. Где вы уважаете свои потребности, желания и мечты. Где вы заботитесь о себе так же, как о самых дорогих людях.

Список из 20 пунктов

Ответьте на вопрос:

Если бы я себя любил(а)

Если бы я себя любил(а)... я бы проводил(а) больше времени на природе.

Если бы я себя любил(а)... я бы позволил(а) себе больше отдыхать и расслабляться.

Если бы я себя любил(а)... я бы занимался(ась) спортом, который мне действительно нравится.

Если бы я себя любил(а)... я бы больше времени проводил(а) с любимыми людьми.

Если бы я себя любил(а)... я бы позволил(а) себе попробовать новые вещи, не боясь неудачи.

Подведения итогов пройденного курса

Дата:

30 дней уже позади, и пришло время сделать шаг назад и осмыслить все, что произошло. Ответьте на эти вопросы, чтобы лучше понять себя, свои достижения и то, что нужно изменить для следующей недели.

Вопросы для самоанализа

Что нового я узнал и что из этого я внедрил?

Мое самое большое достижение за эту время?

Какие моменты были самыми запоминающимися и почему?

Пора подарить себе то что обещали в начале!

Рекомендую

21 вопрос. Задавайте себе каждое воскресенье

Чему я научился за эту неделю?

Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы уменьшить количество стресса на следующей неделе?

Что тянуло меня назад на прошлой неделе?

Чего я избегал из того, что нужно было сделать?

Что из того, что я делаю, тянет меня назад?

Что из того, что я делаю, абсолютно бесполезно для моей жизни?

Каковы мои главные три цели на следующие три года?

Что я могу сделать, чтобы сделать жизнь своих близких немного лучше?

Кто я? Где я? Куда я? Зачем я?

Что я сделал для своего здоровья на этой неделе?

Что я сделал для своего развития на этой неделе?

Что я сделал для своих финансов на этой неделе?

Что я сделал для своих отношений на этой неделе?

Что я сделал для своего дома на этой неделе?

Что я сделал для своих увлечений на этой неделе?

Что я сделал для своих целей на этой неделе?

Что я сделал для своей души на этой неделе?

Если бы следующая неделя была последней в моей жизни, какое бы одно дело я сделал уже завтра?

Регулярно задавая себе эти вопросы по воскресеньям, вы сможете повысить осознанность и эффективность в различных сферах жизни. Помните, что самоанализ — это ключ к личностному росту и счастью. Не бойтесь быть честным с самим собой, и вы увидите, как ваша жизнь начнет меняться к лучшему.

Каждый шаг, который вы сделали в этом курсе, приближает вас к вашему истинному «я». Вы заслуживаете счастья, любви и уважения к себе. Продолжайте двигаться вперед, и пусть ваше путешествие к себе будет наполнено светом и радостью!

KNE