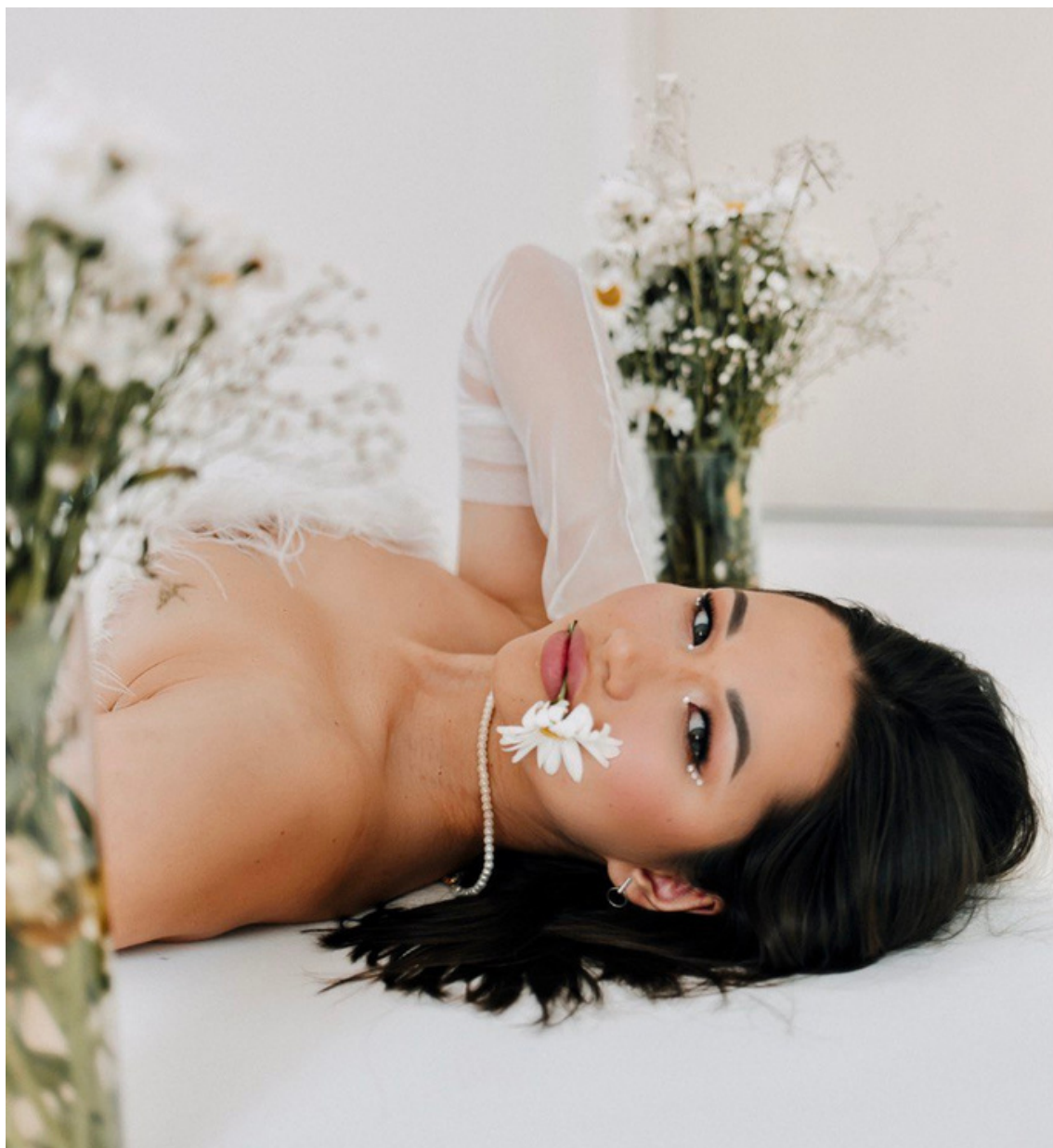


# СТАБИЛЬНАЯ САМООЦЕНКА

---



---

Психолог  
Лиза Васильева



# САМОПОЗНАНИЕ

---

Я могла бы начать гайд с традиционного опросника, но лучше тебя никто не поймет, как обстоят дела с САМОоценкой. Поэтому предлагаю пройти проективный тест, который поможет узнать об отношении к себе. Время выполнения: 3-5 минут. Расслабься, попробуй дать волю воображению. Не спеши читать интерпретацию.

---

## **Представь, что ты открываешь свой собственный магазин одежды, и ты не ограничена ни в чём**

- 01** Где он будет располагаться: в ТРЦ, на центральной улице города или вообще в отдаленном спальном районе?
- 02** Представь помещение внутри, какое оно? Светлое огромное или небольшое, мало освещённое помещение? Какой интерьер, какого цвета стены?
- 03** Как выглядит витрина, чем она привлекает посетителей?
- 04** Что ты будешь продавать? Большой ли ассортимент представлен? Это люксовые вещи или доступные фирмы, или, может, это дизайнерская коллекция, или твоя собственная одежда?
- 05** Представь первого посетителя. Какой он, какого пола, как выглядит? Как он себя ведёт, чем-то интересуется? Купит ли что-то? Что ты чувствуешь в этот момент?





# ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

---

- Внешний вид и расположение, могут говорить о твоей самооценке.
- 01** -Если магазин находится в людном, оживлённом месте, с красивым фасадом, то, скорее всего, ты гордишься собой и любишь быть в центре событий.
- Небольшой магазинчик в отдалении, может сказать о том, что ты не особо стремишься продвигать свои способности, скорее всего, ты привыкла заслуживать любовь и признание.
- Если, чтобы найти магазин, нужно постараться его отыскать, скорее всего, мнение окружающих для тебя не особо значимо.
- Светлое просторное помещение, может сказать о любви к жизни. Наоборот мрачное, унылое - о некоторых депрессивных тенденциях.
- 02** Чем необычней интерьер, тем лучше развито твоё воображение и креативность, но у тебя, возможно, могут возникать сложности в ситуации выбора.
- Витрина — это подача себя. На ней всё лучшее и дорогое сразу?
- 03** -Тебе свойственно демонстрировать все свои козыри, и порой ты можешь переоценивать свои силы и возможности. Также, скорее всего, тяжело воспринимаешь критику и даже небольшие мелочи, тебя могут сильно расстроить.
- Супер-распродажа может сказать о собственном недооценивании своих возможностей и, вероятно, ты прилагаешь множество усилий, чтобы нравиться другим. Тебе трудно поверить, что тебя могут любить, потому что ты просто есть.
- Отсутствие витрины, может говорить о закрытости, о сложности схождения с людьми.







# ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Ассортимент, его разнообразие говорят о твоих способностях:

-чем он ярче, тем больше потенциала ты уже раскрыла.

**04** -Скудный ассортимент говорит о том, что есть ещё над чем работать, раскрывай свой потенциал, пробуй новое.

-Совсем дешёвые вещи могут сказать о том, что ты не слишком веришь в себя, но над качеством всегда можно поработать.

-Если это неизвестные бренды, авторские вещи, это свидетельствует о твоей креативности, нежелании смешиваться с толпой.

Первый покупатель

-Если он привлекательный человек противоположного пола, то, вероятно, ты придаёшь большое значение личной жизни и оценке тебя партнёром.

-Солидный человек, существенно старше тебя - важна оценка вышестоящих людей.

**05** -Первые посетители - члены семьи, свидетельствует о значимости оценки тебя твоей же семьей.

-Если первый покупатель в целом похож на тебя, то, вероятно, ты сама решаешь, как тебе жить, умеешь брать на себя ответственность.

-Если посетитель ушёл с покупкой, довольный, то, скорее всего, и ты довольна своей жизнью.

-Если у него возникла масса претензий, требований, то есть о чём задуматься.

Безусловно, интерпретация проективных тестов носит достаточно условный характер, но надеюсь вы узнали что -то новое и полезное о себе.





# О САМООЦЕНКЕ

---

Почему все вокруг говорят о самооценке?

Потому что она дает нам веру, что мы справимся с любыми задачами, чувство достоинства, веру в право на любовь, счастье и др. Трудности с самооценкой приводят к конфликтам в семейной сфере, на работе, в общении с окружающими.

---

## **Что такое самооценка?**

Это оценивание себя, своих способностей.

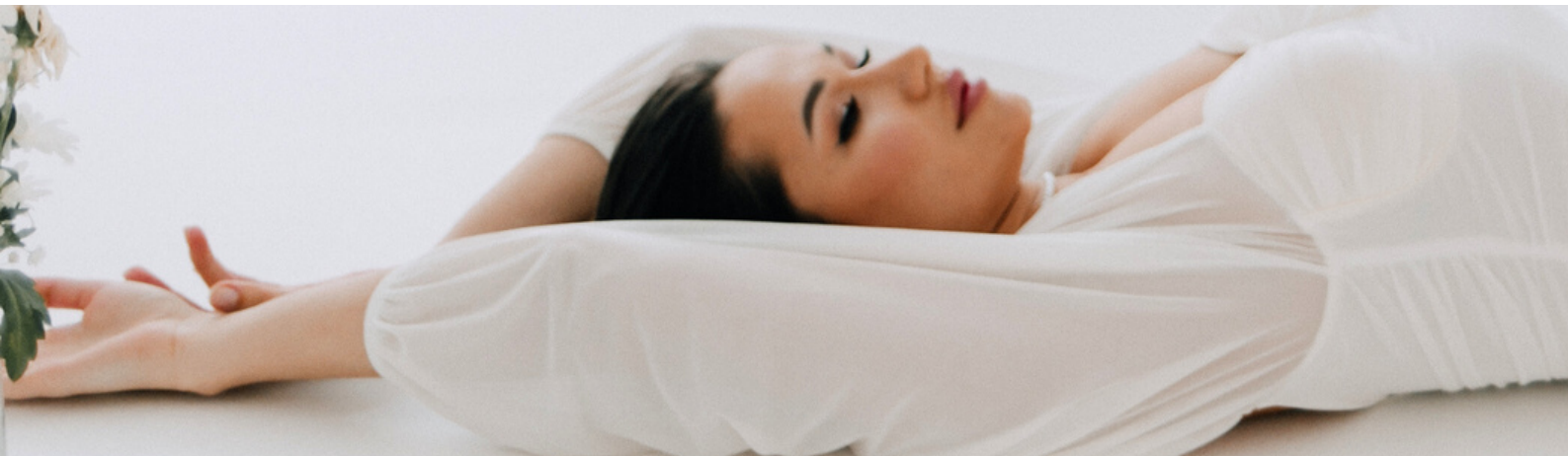
## **Как она формируется?**

Основу нашей самооценки составляет общение с родителями или другими значимыми взрослыми в детстве. Значительное влияние оказывает и школа, когда учителя ставят нам первую социальную оценку. Во взрослом возрасте обычно самооценка складывается из уровня дохода, занимаемой должности, социальных отношений, образа мышления. Иными словами, именно наш опыт закладывает фундамент для самооценки.

## **Какая бывает самооценка?**

Самооценка может быть реальной или ложной, завышенной или заниженной, устойчивой или нестабильной.





# ПРАКТИКА

Держи список упражнений, чтобы чувствовать себя увереннее!  
Выполняй их неспеша, желательно письменно  
в спокойной и приятной обстановке.

01

## Я из прошлого

Выпиши не менее 20 достижений за последние 10 лет. Желательно больше.

02

## Я в настоящем

Составь три списка.

- 10+ черт характера, которые, на твой взгляд, помогли добиться каких-либо положительных изменений в жизни;
- 10+ достоинств твоей внешности;
- 10+ знаний, умений и навыков (во всех сферах жизни);

03

## Я в будущем

Ответь на вопросы

- Кем и какой я хочу стать?
- Что хочу иметь в жизни?
- Что я хочу достичь?
- Что я хочу испытать?
- Что мне поможет достичь этого?



OELIZAVETAV



# ПРАКТИКА

---

04

## Мои близкие

Попроси 5 близких людей (родственники, коллеги, друзья) написать 5 твоих положительных качеств. Можно им так об этом и сказать: «Выполняю одно упражнение. Назови, пожалуйста, 5 моих положительных качеств». Сохрани себе их ответы.

05

## Самопознание

Закончи предложения.  
Я восторгаюсь собой, когда...  
Я доверяю своему...  
Я горжусь собой, когда...  
Самая невероятная вещь,  
которую я когда-либо совершала, это...  
Я больше всего себе нравлюсь, когда...  
Я чувствую себя уверенной, когда...







# ПРАКТИКА

---

06

## Дружба с внутренним критиком

Внутренний Критик – это негативный диалог с собой. Обычно он придирается, обвиняет, лишает уверенности. Его любимые фразы: «У тебя ничего не получится», «Ты никто», «Тебе никогда не повезет», «Это глупо», «Ну, когда же ты научишься?» и т.д.

Критик все время сомневается, всегда чем-то недоволен и никогда не принимает реальность. Чем громче и агрессивнее звучит внутри вас этот голос, тем неувереннее ты себя чувствуешь.

### Что делать?

Если критик никогда не замолкает и мешает жизнь, а его срочно нужно «отключить», например, перед важным выступлением, попробуй представить, что внутри тебя есть регулятор громкости. Этот пульт способен убавлять или вообще выключать голос критика. Также этот пульт умеет менять звучание голоса. Представь, что критик говорит тебе голосом Дональда Дака или Микки Мауса. Нам важно снизить его значимость и ослабить влияние.



OELIZAVETAV





# ПРАКТИКА

---

06

## Дружба с внутренним критиком

Если этого недостаточно, **попробуй подружиться с критиком.**

Задайте себе вопросы:

- Что именно говорит мне Критик?
- Чьим голосом говорит Критик? (родителей, значимого человека, вашим)
- Каким тоном он разговаривает?
- В каких ситуациях он «просыпается» чаще всего?
- Что Критик хочет от меня?

**Дай Критику имя**, отражающее его суть. Например, «Вечная жертва», «Строгий родитель», «Стопорящий прогресс» и т.д.

**Напиши себе письмо** от имени своего Критика. Изложи его чувства и мысли на бумаге. Даже в самом противном и занудном Критике есть что-то ценное для тебя.

- Что полезного он для тебя делает?
- От чего защищает?
- От каких необдуманных решений останавливает?

Осознай, в чем польза и ценность Критика, и обязательно поблагодари его за заботу.

**Дай Критику новое имя.** Например, «Заботливый друг», «Ценный советник», «Мотиватор», «Мудрый наставник» и т.д.  
Договорись с ним о сотрудничестве.



OELIZAVETAV



# ПРАКТИКА

---

07

## Изучение своей истории

Сравнение себя с другими заложено в нашей природе. Социальные сети упростили этот процесс: человек размещает в профиле самое лучшее, что с ним происходит, и часто возникает ощущение, что собственная жизнь гораздо скучнее.

Чтобы избавиться от этого чувства, нужно составить свою историю. Это можно сделать на бумаге или в цифровом виде. Начини со дня своего рождения, вспомни и запиши важные моменты в твоей жизни. Такие, что дороги лично тебе, а не те, что впечатлили бы других людей.

Может быть, какая-то книга или мимолетное знакомство стали для вас важным событием. Добавьте туда и трудные решения. Например, смена работы или переезд.

Обращайся к этой хронологии каждый раз, когда начнёт казаться, что в твоей жизни не происходит ничего интересного.



OELIZAVETAV



# КНИГИ О САМООЦЕНКЕ

---



## А. ЭЛИС "ВРЕДНАЯ САМООЦЕНКА"

Легендарный психолог Альберт Эллис сравнивает самооценку с болезнью. Привычка постоянно оценивать себя может привести к неудовлетворенности жизнью или даже депрессии. Вместо навязчивого оценивания он предлагает овладеть более здоровым и позитивным подходом: безусловным принятием

## Б. ЛИТВАК "СЕМЬ ШАГОВ К СТАБИЛЬНОЙ САМООЦЕНКЕ"

Методы и приемы по изменению самооценки и переосмыслению собственных возможностей. Ироничный и легкий текст, который заставляет задуматься о том, что движет нами в этой жизни



## Д. БЕРНС "ТЕРАПИЯ НАСТРОЕНИЯ"

Книга доктора медицинских наук Дэвида Бернса «Терапия настроения» – мировой бестселлер. В ней он объяснил, как наши мысли определяют чувства и как с помощью когнитивно-поведенческой терапии справиться с беспокойством, чувством вины, низкой самооценкой и другим

# ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ ЛИЗА ВАСИЛЬЕВА

---

**Магистрант Московского института Психоанализа;**

**300+ ч практики;**

**70+ довольных клиентов;**

**2 года в личной терапии;**

**Регулярные супервизии**

*- Работа с более опытным психологом с сохранением конфиденциальности клиентов с целью контроля качества работы;*

**ОРКТ-подход**

*- Ориентированная на решение краткосрочная терапия направлена на разрешение проблемы в кратчайшие сроки*

**КПТ-подход**

*- Когнитивно-поведенческая терапия – доказательное направление в психологии, работающее с Вашими мыслями, которые, как следствие, меняют Ваше поведение на желаемое*



Для записи на консультацию  
Вы можете перейти на сайт или  
написать в любой мессенджер



**[lizapsiholog.ru](http://lizapsiholog.ru)**

**+ 7 (982) 561 – 68 – 28**



OELIZAVETAV



---

**Любовь к себе – это начало романа,  
который длится всю жизнь**

У тебя все получится!



OELIZAVETAV