

ПроРеальность»»

Школа личной эффективности

Ты можешь больше

www.prorealnost.com

Николай Воробьёв
Юлия Комарова

Самооценка

prorealnost.com

2014

Николай Воробьёв
Юлия Комарова

Самооценка

Под редакцией Алёны Нагорной

Санкт-Петербург
ПроРеальность
2014

Воробьёв Н., Комарова Ю.

Самооценка. — СПб.: ПроРеальность, 2014.

Как ты себя оцениваешь? Как ты относишься к своим результатам, к себе и тому, что ты делаешь?

Наверняка у тебя появляется желание сделать что-то по-настоящему стоящее и интересное. Предложить смелую идею на работе. Познакомиться с интересным человеком. Запустить амбициозный бизнес. Что ты делаешь с этим желанием? Что же тебя останавливает?

В большинстве случаев мы сдерживаемся именно потому, что слишком низко оцениваем себя — не верим в свои силы и оглядываемся на общественное мнение: как к нашей идее отнесутся? Не будут ли нас высмеивать? Или, того хуже, как будут смотреть на нас в случае провала?

А ведь эти мысли останавливают нас именно в тот момент, который мог бы открыть совершенно новые горизонты...

© ПроРеальность

Для кого эта книга

Благодаря этой книге ты:

- разберешься со своей самооценкой;
- перестанешь зависеть от общественного мнения;
- станешь уверенней и решительней;
- научишься принимать поражение;
- прекратишь себя ругать;
- перестанешь себя оправдывать;
- станешь человеком, который четко осознает, что такое самооценка, откуда она берется, что и кто на нее влияет;
- благодаря специальным методикам и техникам разовьешь в себе высокую самооценку и сможешь всегда относиться к себе с уважением;
- начнешь получать удовольствие от полученных результатов;
- прекратишь бояться совершать ошибки;
- станешь легко общаться с людьми и рассматривать любое общение как разговор на равных.

Оглавление

Авторы этой книги	5
Николай Воробьёв.....	6
Юлия Комарова.....	7
Что такое самооценка.....	8
Откуда она берётся	10
Практическое задание № 1. Журнал сравнений.....	14
Практическое задание № 2. Журнал побед	16
Для чего она нужна.....	17
Развиваем здоровую самооценку.....	19
Фокусируйся на победах	20
Практическое задание № 3. Фокусируемся на победах!.....	22
Будь собой.....	23
Принимай свои поражения.....	26
Развивайся	29
Вкладывайся по максимуму	32
Замечай достоинства своей внешности	34
Как повысить оценку своей внешности?	37
Практическое задание № 4	39
Выбирай людей, которые тебя окружают	41
Итого	43
Что делать в случае поражения?	44
Что делать для развития своей самооценки? ..	45

Авторы этой книги

Николай Воробьёв



Тренер личностного роста, тренер по отношениям, сертифицированный Практик и Мастер НЛП.

- Ведущий тренер компании [ПроРеальность](#)
- Автор 4 книг и 15 тренингов об отношениях, мотивации, уверенности, бизнесе, продажах и личной эффективности
- Провёл тренинги более чем в 20 городах России и Европы
- Ведущий и тренер в 4 телевизионных и радио шоу об отношениях и личной эффективности
- Владелец 4 компаний
- Тренер и коуч с 12-летним опытом
- В настоящее время проводит тренинги личной эффективности и персональный коучинг, готовит тренеров

Юлия Комарова



Психотерапевт с 15-ти летним стажем, практикующий психолог, семейный психотерапевт, специалист по системным расстановкам, специалист по самооценке, сертифицированный психолог-консультант.

- Диплом факультета психологии СПбГУ, специалист по социальной адаптации и психологической коррекции личности
- Владеет интегративной моделью краткосрочной семейной системной психотерапии
- Сертифицированный выпускник международной программы «Системно-феноменологический подход и семейные расстановки»
- С 1997 г. занимается психологическим консультированием, проводит тренинги по авторским программам
- С 2008 г. ведущий системных семейных расстановок

Что такое самооценка

Самооценка, как видно из названия («само» + «оценка») — это то, как ты сам себя оцениваешь. Как правило, это касается всех областей жизни человека. Что удивительно, самооценка сугубо субъективна и полностью зависит от решения человека оценивать себя тем или иным образом. Но прежде чем начать оценивать себя самостоятельно, человек великое множество раз слышит оценки других людей.

Соответственно, самооценка формируется в детстве, в первую очередь, в семье. **Первый и главный источник самооценки** — это любовь родителей и их отношение к нам.

Кого в детстве любили и много гладили по голове, ценили и называли самым лучшим ребенком, тому с самооценкой повезло. Если тебе с детства говорят, что ты самый лучший, то ты, хочешь — не хочешь, начи-

наешь в это верить. Если что-то повторить три раза, то это считается правдой, а если тебе триста тысяч раз повторили и с самого детства, то ты уже точно в этом уверен. Кому с самого начала говорили нечто вроде «Ты слишком талантлив(а), что бы у тебя это не получилось», тот действительно считает себя талантливым и у него всё получается.

Ребенок чуть подрастает, идёт в детский сад, в школу и дальше. Оценки даются всегда и везде, особенно, в социальных учреждениях. Кроме того, многим социальным учреждениям крайне выгодно, чтобы у большинства её участников была низкая самооценка — так ими проще управлять. Советская система действительно этим отличалась: «Будь как все», «Не нужно быть лучше кого-то» — гордиться своими достижениями было не принято. И это продолжается до сих пор, особенно, в школах — все должны ходить строем и уникальных детей нет. Наверное, хотят как лучше, вот только «сто раз назовешь свиньей — любой захрюкает!»

Из вышенаписанного уже понятно, как воспитывать детей. Остался другой вопрос: как воспитывать взрослых — что делать тем, кому повезло меньше или повезло, но недостаточно (немного недолюбили или недохвалили). А именно: **откуда взять здоровую и энергичную самооценку, когда ты живешь отдельно от родителей, а школа и институт уже закончены? Об этом и поговорим!**

Откуда она берётся

Классический источник самооценки— это твои личные победы. «Если у меня есть победы, то, значит, у меня всё хорошо».

Зачастую это становится ловушкой для самого себя, потому что свои собственные победы очень многие замыливают. Ко мне в гости приехал друг, с которым мы полгода не общались. Раньше он жил совсем не богато, а сейчас приехал на своей собственной машине. Я спрашиваю его, как дела, и он мне отвечает: «Всё плохо — машину поцарапал». Я ему: «Ты купил машину?». Он: «Да, машину-то я, конечно, купил, но это всё фигня, я тебе сейчас в подробностях расскажу, как я её поцарапал и как я пострадал».

Случается у человека какая-то удача в жизни, но он это объясняет тем, что «мне просто повезло и всё это ерунда». То есть повезло, но в следующий раз не повезет. А если, наоборот, ничего не получилось, то сразу говорят: «я дурак, я недостойн, я недостаточно хорош» и так далее.

Основная задача самооценки — это тебя поддерживать, а ты начинаешь действовать ровно наоборот, словно ты сам себе враг: мучить себя, понижать свою

самооценку, делать так, чтобы ничего не вышло.

Другой классический источник самооценки, который тоже не очень хорошо работает — сравнение себя с другими.

Когда ты начинаешь чем-то заниматься (например, начал учить иностранный язык или выступать на радио), первое время ты молодец — твоя самооценка зашкаливает, ты единственный среди всех своих друзей добился такого уровня, а потом со временем (через пару-тройку месяцев) твои результаты резко падают. Есть такой феномен: сначала у тебя было всё великолепно, а потом всё становится очень плохо. Это связано с тем, **с кем ты себя сравниваешь.**

Сначала ты себя сравниваешь со своими друзьями, которые ничего подобного вообще не знают и не умеют. А когда ты уже шагнул в новую для тебя сферу, тогда начинаешь себя сравнивать с другой категорией людей (профессионалами в этой области, которые занимаются этим всю свою жизнь!). Соответственно, ты всем этим себе тоже валишь самооценку, и именно по этой причине очень многие люди бросают свои цели на полпути. Только зашли в новую отрасль, мощно стартовали, начались первые победы, которые легко оправдать тем, что **«дуракам везет»**. Снова — не ты добился, а якобы так уж сложилось, повезло, и пока ты «дурак», тебе везет. Как только ты осваиваешься на новой территории, тебе сразу перестает везти, потому что ты перестаешь быть «дураком» и сравниваешь себя с чемпионами. И попытка себя сравнить с другими не работает именно потому, что ты всегда проигрываешь: кто-то в этой теме оказывается гораздо лучше тебя. Ты точно ищешь такого человека, поэтому ты обязательно

его найдешь.

Одна из мощных вещей, которая затягивает человека в компьютерную игру с большим количеством игроков на общем сервере — это сравнение. Ты видишь, что сегодня сделал больше, чем Петя, но меньше, чем Вася — и есть стимул расти и развиваться. Только здесь есть один нюанс — всегда есть люди, которые в эти игры играют годами и набирают столько очков, что сравнивать себя с ними в общей турнирной таблице просто бессмысленно. Если вывести общую таблицу, в которой ты увидишь себя на 200-м месте, то тебе станет скучно, ты поймешь, что до потолка никогда не догрести и ты никогда их не догонишь, ведь они в этом уже лет десять. Руки опускаются, да? А когда ты сравниваешь себя с соседями (теми, кто зарегистрировался на той же неделе, что и ты), то сразу мотивация растет!

Вопрос в том, **что ты делаешь с результатами** этого сравнения себя с другими. Если ты сделал выводы и пошел дальше — хорошо. Если ты сделал выводы и загрузился результатом — это уже печально.

Еще один пример из области сравнения себя с другими. Некоторые люди задаются вопросом: **«как не дать самооценке упасть, если ты еще не добился того, что большинство людей в твоём возрасте уже добились?»**

Что такое это самое «большинство»? Это те люди, которых ты знаешь. Возможно, если провести данные статистики по всему миру, то таких людей будет не большинство, а малая часть. Не сравнивай себя с другими, потому что у каждого человека свои стартовые позиции, свои таланты, темпы развития и так далее —

это всё сугубо индивидуально. Сравнение с другими — это верный путь к низкой самооценке.

«Чего я добился к своему возрасту» — это субъективный фактор. Может, конкретно для тебя то, чего ты добился сейчас, это очень много, а для кого-то — мало, а для кого-то еще — это просто запредельно. Столько людей, столько позиций в этом вопросе и понимания того, чего, кому и когда нужно добиваться.

Возраст — это туманная и расплывчатая вещь. Есть некие общие представления социума, чего нужно добиться к 20 годам, к 30, 40, к пенсии и так далее, но далеко не все попадают в эти рамки. И если стремиться следовать этим «правилам», то это верный способ стать несчастным, потому что далеко не факт, что тебе действительно нужно добиться именно этого и именно к этому возрасту.

Поэтому первый шаг — это перестать себя сравнивать с другими людьми. Свои собственные достижения можно сравнивать только со своими собственными достижениями, которые были у тебя раньше.

Практическое задание № 1. Журнал сравнений

Возьми лист бумаги и ручку (или открой текстовый документ) и напиши туда перечень тех областей жизни, в которых тебе больше всего пригодилась бы высокая самооценка. Это те области, которые тебе важны, но ты чувствуешь, что тебе не хватает чего-то для того, чтобы сделать первые шаги или прийти к каким-то успехам.

Запиши, какие у тебя цели в этих областях и когда они будут достигнуты (укажи дату!) и напиши, что именно в итоге случится.

Возьми этот путь — от сегодняшнего дня до этой важной даты, когда этот результат случится — и поставь вехи:

- Если твоя цель на месяц, то раздели ее на недели.
- Если цель на неделю, то раздели ее на дни.
- Если на год, то на месяцы, и так далее.

Это и будет твоим **«журналом сравнений»**. В нём ты будешь фиксировать свои победы над самим собой. Главная задача — двигаться вперед. И тогда эти победы будут у тебя зафиксированы (первый важный источник самооценки) и будет происходить позитивное сравнение (второй важный источник самооценки).

И всё у тебя заработает!

Пример. Если ты открываешь свой бизнес, то в первую неделю ты регистрируешь своё ООО, во вторую — открываешь счет в банке, нанимаешь сотрудников, находишь 20 вариантов офиса. Ты сравниваешь: неделю назад моя компания существовала только на бумаге, а сейчас...

Практическое задание № 2. Журнал побед

Наверняка у тебя есть то, что в настоящий момент ты считаешь своим достижением и своей маленькой победой. Для повышения самооценки очень полезно записывать все свои маленькие победы, которые для тебя были самыми настоящими достижениями (первый раз подошел к девушке, в школе победил на олимпиаде...). Ответь себе на вопрос: почему ты офигенный, и запиши это! Записывай регулярно свои достижения, никак их не интерпретируя, и добавляй новые. И учись их ценить.

Также кроме записи **отмечай свои победы!** И рассказывай о них друзьям, хвастайся! Очень важная штука — стена Вконтакте. Сфотографировал, повесил на стену и собирай лайки. Или просто встречаешься с друзьями и хвастаешься!

Для чего она нужна

Очень важно понимать, для чего вообще нам нужна самооценка.

Если мы ценим себя высоко, то это прибавляет уверенности в себе, а уверенность в себе — это путь к достижению целей и успешности в жизни. В этом случае самооценка является ресурсом.

Когда самооценка низкая, она очень сильно нас тормозит, и ничего у нас не получается. Когда самооценка заниженная, человек себя сравнивает с другими и говорит: «я хуже».

Завышенная самооценка — обратная сторона заниженной самооценки, своего рода защита. В этом случае человек приписывает себе больше качеств и достижений, чем у него реально имеется. Завышенная самооценка возникает в ответ на нужду человека избежать принятия того ощущения, что он может быть хуже других. Из-за того, что я оцениваю себя низко, я сразу же пытаюсь найти способ, как от этого побыстрее избавиться. И самый простой способ — поверх иллюзии «я хуже других» намазать другую иллюзию — «я гораздо лучше, это другие хуже!» и активно пользоваться этим при сравнении себя с окружающими людьми.

Эта неадекватно завышенная самооценка проявляется не в том, что человек с готовностью движется к своим целям, а в том, что он пытается доказать окружающим, что, на самом деле, с ним всё в порядке. Причем обычно с ним никто не спорит, но он всегда находит, кому это начать доказывать.

Когда у человека **здоровая самооценка**, он уже настолько самодостаточен и уверен в себе, что уже не сравнивает себя с другими людьми и не даёт оценок — ни себе, ни другим, потому что он принимает себя и других такими, какие они есть. Кстати, именно такими уверенными в себе людьми со здоровой самооценкой становятся люди благодаря «ПроРеальности» — <http://prorealnost.com>

Способность отмечать свои результаты остаётся, но деления на «хорошее» и «плохое» уже нет. Человек не должен оценивать себя прежде, чем что-либо сделать — он просто берет и делает.

Самооценка сама по себе, будь она низкая или высокая, это **просто оправдание для тебя, чтобы ничего не делать**. Если самооценка низкая, то ты не делаешь что-то потому, что ты этого не достоин. Если самооценка высокая, то вместо того, чтобы заняться делом, ты начинаешь раздувать свою самооценку. Ты занимаешься чем угодно, только не делом, для которого эта самооценка может быть нужна.

Самооценка нужна для того, чтобы понять, достигнешь ты своей цели или нет до того, как начнешь движение. Только нюанс в том, что ты не можешь знать, получится это у тебя или нет, если ты раньше в ту сторону не ходил и никогда этим не занимался. Един-

ственный способ узнать — пойти и попробовать. Если ты пытаешься это определить до того, как начать путь, то ты занимаешься тем, что пытаешься найти какие-то причины, чтобы даже не пробовать.

Развиваем здоровую самооценку

Ты замечал, как обычно большинство людей отвечают на **комплименты**?

— Ты сегодня прекрасно выглядишь!

— Ой, да что Вы, это случайно произошло, это свет так падает.

И это всё из детства — почему-то неудобно признать, что ты действительно сегодня прекрасно выглядишь. «Спасибо, я знаю» на комплименты отвечают те редкие люди, которые над собой работают и имеют адекватную самооценку.

Если ты хочешь выработать высокую самооценку, стоит научиться принимать комплименты вместо того, чтобы отмахиваться и опускать глаза. Сказать «Да, спа-

сибо», глядя человеку в глаза — просто принять это.

Фокусируйся на победах

Свою самооценку нужно раскачивать и поднимать. Прежде всего, нужно фокусироваться на победах. Понятно, что у каждого человека случаются и победы, и поражения. Вопрос только в том, что ты больше замечаешь.

Например, ты себе купил подержанную машину. Ты можешь париться, что у тебя не новая машина и на новую денег не хватило, ругать себя, что ты еще недостаточно хорош, смотреть вокруг, как люди ездят на новых блестящих автомобилях. Или ты можешь сфокусироваться на победе и обращать своё внимание на то, что эту машину ты всё-таки купил, этому и радоваться.

Что интересно, этот фокус на победах касается и других людей тоже! Ты обращаешь внимание на одних и те же вещи и в себе, и в других. Если тебе больше нравятся поражения, если ты в любой бочке мёда найдешь муху, то и вокруг тебя будут такие же унылые люди.

Натренировать это очень просто! Я давно заметил, что все люди, у которых здоровая самооценка и которые добиваются хороших успехов, похожи — они очень часто хвалят окружающих! То есть они обраща-

ют внимание на твои победы.

Например, твой знакомый приходит к тебе на встречу в кафе и кладёт на стол ключи от новой машины и старый мобильный телефон. Ты можешь его похвалить и порадоваться вместе с ним («О, у тебя новая машина!») или поругать и огорчить, сделать так, чтобы ему стало нехорошо («Ай-ай, у тебя старый мобильник!»). Конечно, если у этого человека с самооценкой всё хорошо, он не особенно огорчится, скажет: «Да, действительно у меня старый мобильник», а тот, кого это волнует, начнет по этому поводу заморачиваться.

Низший уровень. Начать оправдываться по этому поводу и рассказывать, как же так вышло, что у тебя новая машина, но старый телефон, и тем самым завалить свою самооценку еще ниже.

Средний уровень. Сказать: «Зато у меня новая машина!»

Высший уровень. Сказать: «Да, у меня старый мобильник».

Практическое задание № 3. Фокусируемся на победах!

Ты встречаешь человека (любого: друга, родственника, а лучше всего — просто незнакомого на улице), смотришь, что тебе в человеке нравится (что угодно: вещи, выражение лица, походка) и делаешь ему комплимент!

Не нужно дожидаться комплиментов в ответ или какой-то благодарности — ты делаешь это для себя! Сделай комплименты десяти разным людям (лучше — больше!).

Есть нюансы! Делать комплименты нужно искренне — говорить о том, что действительно нравится, а не судорожно придумать это из головы. Не забывай об открытости и улыбке!

Будь собой

Как быть с мнением социума, который «знает» о том, каким ты должен быть?

Ты девушка, тебе 25 и социум кричит о том, что ты не замужем. Ты мужчина, тебе 30, социум требует от тебя свой крупный бизнес и семью с двумя детьми. Самооценка шатается?

Ответ на все претензии такого рода только один: **да, я такой**. Например, сейчас мне не хочется создавать свою семью или открывать своё дело. **Помни: очень важно никогда не оправдываться.** Это касается не только замужества, а любых ситуаций, в которых тебе что-то предъявляют, говорят: ты не такой, как мы хотим тебя видеть / не такой, как мы любим / ты ненормальный, необычный, не такой, как все. Например: «ты не мужик — мужики так не поступают!» И что делает мужчина в данной ситуации? Доказывает, что он всё-таки мужик! Это вопрос принятия себя. **Запомни: ты такой, какой ты есть, и ты никому ничего не должен!**

Очень важно любить себя таким, какой ты есть. Если ты пытаешься жить свою жизнь ради того, чтобы другие были довольны, неужели ты думаешь, что эти

«другие» в конце твоей жизни соберутся на твоих похоронах и будут говорить:

— Это был человек, который нам не мешал, который соответствовал всем нашим стереотипам, который не сделал ничего выдающегося в жизни, а был как все — какой молодец, как мы его за это любили. Как зря ты нас покинул, один из серой массы!

Скорее всего, такого никто и не вспомнит, а будут вспоминать именно то, чем ты отличаешься, независимо от того, было это твоим достоинством или недостатком (который ты в себе нашел, принял и исправил или использовал в себе во благо).

Когда мы пытаемся соответствовать мнению других людей о нас (например, кто-то считает, что в 25 девушке надо быть замужем!), вряд ли мы от этого становимся счастливее (и вряд ли получится создать хороший брак, выходя замуж из нужды). Создавать семью только затем, чтобы кто-то подал стакан воды на смертном одре, это не тот мотив. Если ты с человеком только из нужды или из страха остаться в одиночестве, то результат получается плачевным.

Помни, что то, от чего мы убегаем, бежит за нами. Если мы чего-то боимся, это случится обязательно. Страх — мощный сгусток энергии, который все неприятности к себе и притягивает. Если я иду на собеседование и боюсь, что я там сейчас провалюсь — ты формируешь свою реальность. Поэтому для формирования здоровой самооценки очень важно отслеживать и преодолевать свои страхи. Понять, чего ты боишься, чтобы стать успешным.

Что делать с недовольными? Только не нужно

защищаться! Как только встаёт вопрос о необходимости «защищаться», значит, самооценка, на самом деле, снижена, но ты пытаешься сделать вид, что всё хорошо. С людьми не нужно защищаться, с людьми нужно разговаривать!

Проанализируй, всё ли ты сделал для того, чтобы тебе было хорошо. И если ты сделал всё, тогда ты об этом очень спокойно и уверенно говоришь недовольному человеку. И не забывай о том, что всегда будут люди, которые скажут, что ты ничего не умеешь. Кроме того, если никто не пытается тебя опустить, это значит, что ты не пытаешься взлететь.

Принимай свои поражения

Когда ты совершил ошибку, можно себя поругать, а можно делать выводы: почему я провалился и что нужно сделать, чтобы это исправить. Если происходит что-то, что нас не устраивает, это сигнал к тому, чтобы посмотреть, что мы можем с этим сделать и что в себе изменить.

Ничто так не влияет на самооценку, как поражение. Что интересно, порой они влияют даже сильнее, чем победы — ты обращаешь на поражения особое внимание и паришься по этому поводу.

Многие пытаются быстро исправить эту ситуацию поражения. Вместо того чтобы согласиться и принять это, проходит стадия отрицания. Вот только помни, что до тех пор, пока ты не признаешь, что потерпел поражение и желанный результат не получен, дальнейшее движение невозможно. Кроме того, люди гораздо чаще сдают, чем реально терпят поражение. Но если ты не сдался и действительно потерпел поражение, очень важный момент — **принять это поражение!**

Например, я решаю устроиться на работу. Пишу

резюме и начинаю его рассылать в топ-20 компаний, но никто мне не отвечает. Я могу начать рассылать его в другие компании (хотя бы вы обратите на меня внимание!), снижать свою планку (зарплату ставлю поменьше, согласен на компанию похуже, соглашаюсь на меньшее), но на собеседование меня так и не приглашают. Эта штука не работает! Не нужно бодаться до последней капли самооценки, остановись, получи обратную связь и осознай, что не так. Вполне возможно, просто что-то не так с резюме или ты просто не умеешь проходить собеседования. Можно найти своего знакомого, который руководит компанией, попросить его посмотреть твоё резюме и пригласить тебя на собеседование — даже если у него нет для тебя подходящей вакансии, он просто посмотрит, как ты это делаешь, и даст тебе обратную связь, что ты делаешь не так. И станет понятно, каких навыков тебе не хватает — и развить их.

Другой вопрос: а ту ли работу ты себе ищешь? Хочешь ли ты вообще туда? Может, подсознательно ты и не хочешь на эту работу и не хочешь этим заниматься. Может, поэтому ты и проваливаешь все свои собеседования.

Нужно учиться задавать себе вопрос: чего я хочу? И действовать из состояния «хочу», а не «мне нужно» и «я должен». Прислушиваться к себе и своему мнению больше, чем к другим, делать не то, что хотят твои родители, бабушки, девушка, а что хочешь ты сам. Потому что когда ты ориентируешься на других, то сразу возникает вопрос оценки: я всю свою самооценку базирую на мнении другого человека. Те, кто в школе был отличником, часто и во взрослой жизни

продолжают делать всё для того, чтобы его похвалили и чтобы кто-то другой был доволен. Я иду, делаю то, чего от меня ждут, и всё время оборачиваюсь: «Нормально я делаю? Ты доволен?» А кто-то другой вдруг доволен не оказывается — он же не знает, что ты с ним в такую игру («ну-ка оцени меня, ну-ка похвали меня») играешь. Самооценка, соответственно, от этого падает.

Для начала стоит просто перестать себя ругать, как это часто происходит в ситуациях, когда что-то не получается («Я не молодец», «Я плохо поступил», «У меня ничего не получилось»). Такие негативные мысли создают очень удобную почву для завала твоей самооценки — для того, чтобы ты начал к себе относиться хуже и в следующий раз вообще туда не лез. Начинай себя хвалить!

Вывод: хвалите друг друга! Хвали всех вокруг тебя и всё получится!

Развивайся

Главное — пойми, что только ты сам себя оцениваешь, никакой объективной самооценки не существует.

Пойми, что твоя интерпретация поражения — это твоё личное решение. Не нужно считать, что одна часть тебя влияет на другую часть, чтобы она перестала париться — это верный путь к раздвоению личности. **Это ты и это твоё решение**, как ты будешь относиться к своему поражению (принимать или не принимать). Конечно, в случае поражения тебе может быть не очень комфортно и не очень приятно — это нормально, победам нужно радоваться сильнее, чем поражениям, чтобы обучить свое бессознательное добиваться вместе с тобой успеха. Иначе, если ты и поражениям очень радуешься, то какой стимул добиваться чего-то другого.

Если тебе пока тяжело принять поражения, то, может, для этого пока новая и не очень комфортная территория, какой-то новый способ взгляда на вещи, и сначала это и правда может быть непривычно. Но в тот момент, когда ты понимаешь, что решение (париться или нет) полностью зависит от тебя, ты пробуешь и тренируешь разные способы, как можно к этой ситуации относиться.

Поражение само по себе означает развитие! Если тебя взяли в первое же место, на которое ты претендовал, и сразу же согласились на ту зарплату, которую ты попросил, значит, мало просишь. Значит, ты делаешь всё, как обычно, то есть не развиваешься. Если у тебя случилась неудача, то ты начинаешь выходить за пределы того, что уже есть в твоей жизни, что ты развиваешься. Поражение — это повод порадоваться, что ты растёшь. По крайней мере, ты создал потенциал для роста! Может, ты туда еще не шагнул, но ты точно знаешь, что это за пределами твоих текущих возможностей. И ты можешь прямо сейчас сделать туда еще один шаг и получить результат. Очень важно, когда поражение случилось, **получить обратную связь от мира на твои проявления.** Если обратной связи недостаточно, то есть не понимаешь, почему и что ты делаешь не так, нужно пойти и эту обратную связь получить — найти кого-то, кто тебе ее даст.

Есть одна чудесная древнекитайская мудрость, популяризированная фильмом «Револьвер»:

— Единственный способ стать сильнее — это играть с более сильным противником

Это значит — проигрывать, совершать ошибки, принимать поражение, ловить обратную связь (что я делаю не так, как я могу в этом вырасти, туда ли я иду и так далее). И развиваться — находить в себе слабые места и делать их сильными местами!

Если у тебя случилось поражение, очень важно **смотреть на это поражение сверху.** Как обычно бывает: что-то случилось, и я весь в этом; меня послали, и я сфокусировался на этом моменте, жизнь —

дерьмо. Я этот локальный момент (5 минут, над которыми я завтра буду смеяться, или большое поражение, над которым я через год буду смеяться) воспринимаю, как полный провал, думая, что вся моя жизнь не стоит ничего...

Очень важно посмотреть на всё это сверху и понять, что не всё плохо, а локально здесь случилось что-то не то. В этом тебе отлично поможет «Журнал побед», не забывай о нём! Например, замечаешь, что стал проигрывать в шахматы. Открываешь свой «Журнал» и смотришь: месяц назад ты вообще не умел играть, потом ты обыграл всех близких, потом — всех соседей, весь квартал, а потом взял и поехал на чемпионат мира. Сначала ты не умел играть совсем, а сейчас ты уже на чемпионате мира — с этим стоит себя сравнить, в таком масштабе стоит на себя посмотреть. Если сегодня твой проект в бизнесе ушел в минус, просто открой свой «Журнал» и вспомни, что в этом году у тебя появился свой собственный бизнес! Смотри на это всё более глобально!

Вкладывайся по максимуму

Разочарования в себе происходят, когда ты чего-то ожидаешь — от себя, от ситуации, от других людей. Если ты создаешь это ожидание, то возможны следующие варианты развития событий: либо сбудется, либо не сбудется, либо сбудется, но не так. Таким образом, вероятность того, что всё произойдет, как нужно, 33%, а то, что всё не сбудется и произойдет не так — целых 66! Конечно, это шутка и вероятность зависит от чего-то еще, но, как правило, какие бы мы планы ни строили на жизнь и мир, у мира и жизни бывают немного другие планы, и им на наши планы плевать. И когда ты выстраиваешь какие-то ожидания (например, я иду на собеседование и ожидаю, что меня сразу возьмут на работу; или я иду на свидание и ожидаю, что она сразу же в меня влюбится), ты начинаешь очень сильно волноваться по этому поводу, и из-за волнения ты действуешь гораздо менее эффективно.

Поэтому рекомендации для тебя:

- идти просто для того, чтобы приложить все свои силы;

- максимально сфокусироваться на достижении твоей цели
- забудь о том, как лучше и менее болезненно падать в случае поражения;
- сфокусируйся на достижении победы, но при этом этой самой победы не ожидай;
- просто наблюдай, что будет, если ты вложишься по максимуму.

Как правило, это классно работает! Вместо того чтобы запариваться самооценкой, ты запариваешься только одним — как вложить все свои силы! И ты работаешь на 100%, всё твоё время занято приложением сил, ты не отвлекаешься ни на что постороннее. К слову, именно этим мы занимаемся со студентами на моих тренингах. И увидеть, как классно это работает, ты можешь здесь [<http://prorealnost.com/>][review]

Представь себе Олимпийские игры и бег с препятствиями. Бегун подбегает к препятствию и начинает думать: «Блин, а если у меня не получится? А что я буду делать? А как я буду падать, если не получится?» Вместо того чтобы заниматься результатом, он занимается запариванием самого себя — и результат получается гораздо хуже, чем он мог бы быть.

Очень полезно **снизить значимость этого события!** Ты не должен относиться, например, к этому собеседованию как последнему шансу получить работу. Иначе это будет очень значимо и волнительно, и вся энергия уйдёт на это волнение, и шансы пройти собеседование значительно меньше, нежели когда ты идёшь и цель у тебя одна — презентовать себя какой ты

есть на самом деле, и не думать, что мир рухнет, если ты это собеседование не пройдёшь.

Замечай достоинства своей внешности

Для самооценки очень важно восприятие своей внешности.

Во-первых, **осанка**. Люди, у которых здоровая самооценка, расслаблены, держат спину, у них развернуты плечи, поднята голова. И если мы хотим повысить свою самооценку, нужно отслеживать свою осанку и учиться держать спину прямо: внешнее влияет на внутреннее!

Начать можно так: стать перед зеркалом, посмотреть на себя, заглянуть в свои глаза и начать говорить себе комплименты (как в упражнении, в котором ты говорил комплименты окружающим). Только это надо делать искреннее — начиная с внешности, заканчивая достижениями. Перед зеркалом проще увидеть себя, свою внешность и вспомнить обо всех своих достоинствах.

Можно говорить себе **аффирмации**. Например, ты собрался идти на собеседование, посмотрел на себя в зеркало, сказал: «У тебя всё получится — я в тебя верю!», зарядился энергией и пошел.

Раньше по утрам я очень любил читать новости: какие случились ДТП, кого ограбили, — и в итоге весь мой день проходил в таком контексте, что жизнь — это ужас. Как у служителей порядка: собрались утром, обсудили то, какие преступления были совершены за ночь, и после этого закономерно все вокруг воспринимаются как преступники. Перестать читать газеты, смотреть криминальные программы и вообще телевизор (если ты вдруг это делаешь) — оттуда идет слишком большой негативный поток. В качестве упражнения можешь прямо сейчас выбросить свой телевизор.

Утром ты создаешь себе контекст для предстоящего дня. То, что сегодня случится в твоей жизни, очень сильно зависит от того, как ты себя на это утром настроил. Для того чтобы сделать свой день классным, с зарядом на победу, важно говорить себе комплименты и аффирмации именно в начале дня, но и не забывай об этом в течение дня и в важные моменты своей жизни! Когда ты замечаешь свои мысли и сомнения, начинаешь говорить себе фразы, которые тебя поддерживают.

Когда ты отслеживаешь в себе действительно негативное качество, его тоже очень важно принять. А как можно принять негативное? **По-настоящему качественный способ для этого — рефрейминг.**

Используй рефрейминг содержания со словом «зато».

«Я девушка маленького роста» — находишь «зато» (где это качество пригодится), — «зато всем известно, что маленькие девушки просто созданы для секса» или «зато рядом с маленькой женщиной

каждый парень выглядит настоящим сильным мужчиной». То есть ты минус переворачиваешь в плюс и находишь подтверждение (люди, у которых с такими точно данными получилось добиться успеха), что такое действительно бывает!

Второй способ, который позволит поднять тебе настроение. Рефрейминг контекста со словом «значит»: я толстый, значит добрый. Может быть, тебе действительно удастся найти какие-то вещи, которые действительно «значат» что-то очень важное.

Как повысить оценку своей внешности?

Во-первых, по возможности постарайся превратить это в достоинства.

Во-вторых, подчеркнуть свои достоинства — тогда будут менее заметны твои недостатки. Прими то, что ты не можешь исправить.

Если у тебя лишний вес, не нужно оправдываться генетикой. Это просто отговорка, что ты ничего не хочешь с этим сделать. Здесь работает техника взятия себя за задницу и движение в сторону спортзала. Кстати, **занятия спортом** — это телесно-ориентированная терапия самооценки. Когда ты занимаешься спортом, у тебя не только внешность становится лучше, но и ты чувствуешь себя гораздо лучше, и когда ты хорошо себя чувствуешь, самооценка твоя значительно лучше, чем у тех людей, которые сутулятся, смотрят в пол и чувствуют себя уныло.

Аварийный способ быстро улучшить самооценку — улучшить свой внешний вид. Встать с дивана, сходить в солярий чуть-чуть подзагореть, сходить к парикмахеру и сделать себе новую стрижку, купить новую одежду, которая тебе нравится и тебе подходит. И +20 к самооценке прибавится гарантировано!

Возьми на заметку. Люди обращают внимание на

тех, кто одет торжественно. Например, видно, что девушка собралась в театр или молодой человек собрался на важные переговоры. Если это девушка, то на ней платье, туфли, украшения, красивая прическа — прямо сейчас с ней можно отправиться в театр, и там она будет смотреться очень гармонично. Но при этом большинство людей, которые идут покупать себе одежду, начинают выбирать вещи, исходя из совсем других критериев: универсальное, сочетающееся со всем подряд, черное или серое, джинсы. И в итоге все мы ходим в сером, в джинсах. Яркие цвета в одежде поднимают настроение, а хорошее настроение категорически полезно.

Практическое задание № 4

Возьми лист А4, положи горизонтально, раздели пополам.

В левой части запиши свои достоинства, от внешности до достоинств («что я могу»).

В правой части напиши свои недостатки, от внешности до своих неудач («чего я не могу, а очень хочется»).

Оцени, чего получилось больше: плюсов или минусов? Это хороший показатель, в каком месте находится твоя самооценка на сегодняшний момент. Если плюсов больше, то всё не так уж плохо :) Если минусы намного перевешивают, то это сигнал задуматься о том, что у тебя с самооценкой.

Список с «плюсами» ты можешь красиво оформить, распечатать, повесить на видное место и почаще обращать на него внимание, читать его самому себе и вспоминать, какой ты на самом деле красивый и талантливый (и далее по списку).

Посмотри на список своих условных «недостатков» и реши, можно ли что-то перенести из правой части в левую, перевернув минус на плюс.

Далее — что из этого ты можешь принять, перестав это оценивать как негатив? Сказать себе: да, у меня это есть, я не могу это изменить, но могу это принять.

Что осталось? То, что ты не можешь принять, но можешь изменить. И дальше подумай, как ты действительно можешь это изменить.

Выбирай людей, которые тебя окружают

Помнишь о своём «Журнале побед»? Не забывай записывать свои победы и делиться ими. Важно делиться именно с теми, кто сможет порадоваться вместе с тобой и дать позитивное подкрепление твоему достижению.

Посмотри на людей вокруг себя и раздели их на четыре типа:

Первый тип — те, кто тебе завидует. Ты им похвастался, а они говорят: «А у меня всё плохо». Кстати, самооценка очень хорошо сказывается на здоровье. Те, которые опускают достижения других людей, зачастую чувствуют себя не очень хорошо.

Второй тип — те, кто с тобой соревнуется. Говорят: «А у меня всё гораздо лучше! Съездил в Египет? Ха, а я в Париже на выходных был!»

Третий тип — те, кто обесценивает твои достижения. Люди, которые сами нигде не были и ничего не видели, но при этом опускают твои достижения, говорят, что в них нет ничего выдающегося.

Четвертый тип — это люди, которые тебя хвалят и поддерживают. Общайся с ними больше! Посмотри на их результаты и сравни их с результатами остальных типов. Как правило, те, кто опускает чужие результаты, так же относятся и к своим собственным, и у них нет мотивации достигать успехов.

Важно добавлять в своё окружение именно таких позитивных людей! Потому что если ты окружен унылым болотцем, то ты этим негативом очень хорошо заражаешься и тебя постоянно тянут обратно в негатив. Уходи из этого болота, не пытайся раскрасить его своим оптимизмом и осушить его — может просто не хватить сил. Готов ли ты потратить свою жизнь на то, чтобы осчастливить всех вокруг? Добавляй в своё окружение позитивных людей, которые с оптимизмом смотрят на мир, которые готовы разделить твою радость и по-настоящему поддержать тебя!

Итого

Каждую секунду, каждое мгновение мир дарит нам море возможностей! Случайный прохожий может оказаться любовью всей жизни. Пророченная в шутку фраза — идеей успешного бизнеса. Сосед в очереди в супермаркете — работодателем или инвестором. Верь в себя, пользуйся каждой возможностью и достигай своих вдохновляющих результатов.

Что делать в случае поражения?

- Перестань себя ругать.
- Принимай свои поражения (это неотъемлемая часть твоего развития; будь чутким к обратной связи, играй с более сильным противником).
- Смотри сверху на свои поражения (сейчас случилась неудача, но глобально ты очень преуспел).
- Помни о рефрейминге (Я такой, зато...!).
- Никогда не оправдывайся (Да, я такой, любите меня таким, какой я есть!).

Что делать для развития своей самооценки?

- Помни, что ты сам решаешь, какой будет твоя жизнь.
- Фокусируйся на своих победах.
- Хвали себя каждое утро!
- Помни, что низкая самооценка — это оправдания для тех, кто ничего не делает.
- Фиксируй свои достижения в «Журнале побед».
- Не думай, а действуй.
- Займись спортом, займись своей внешностью.
- Окружи себя позитивными людьми.
- Приходи на «ПроРеальность»!

<http://prorealnost.com>