

САМООЦЕНКА

Виктория Павлова

8-903-673-14-83

pavlova.psytherapy@gmail.com

Самооценка как товар

Самооценка стала продуктом, продаваемым на марафонах и тренингах. Но купить её никак не получается.

Самооценка стала основным продуктом рекламы, которая демонстрирует нам её повышение через приобретение материальных ценностей.

Самооценка как товар

Раскачивание самооценки на незнании себя раздувает внутренний нарциссизм.



Что такое самооценка?

Это некое самостоятельное явление?

Или это набор различных негативных чувств, испытываемых к самому себе?

Какие чувства вы испытываете, когда ощущаете свою низкую самооценку?

На чём основывается самооценка?

Самооценка отщепляется от понятия «достижения».

Предлагается просто повисить её усилием воли или теорией. Но человек не может просто так почувствовать себя уверенным.

Но исходник не самооценка, а действие!

Становление самооценки

1. Новорожденный
2. Темперамент (экстраверт/интроверт)
3. Эксперимент с детьми «Дозированный стресс»
4. Замкнутый круг самооценки
(передозировка стресса и негативных чувств)

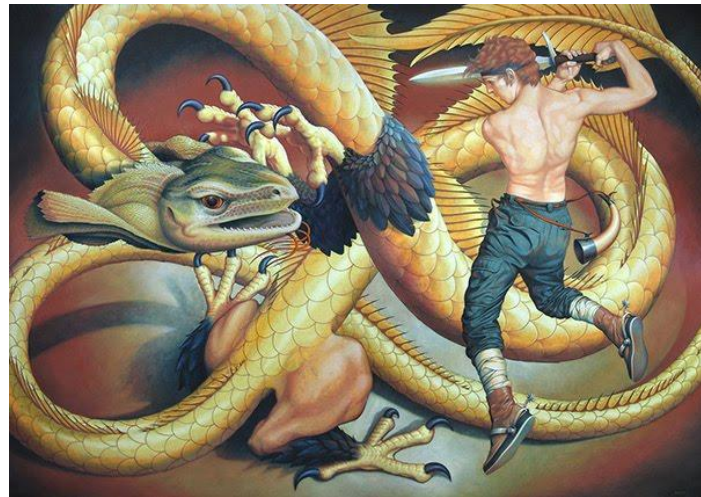
Становление самооценки

Зигфрид и Дракон Фафнир

Король Артур и рыцари круглого стола.

Пророк Иоанн

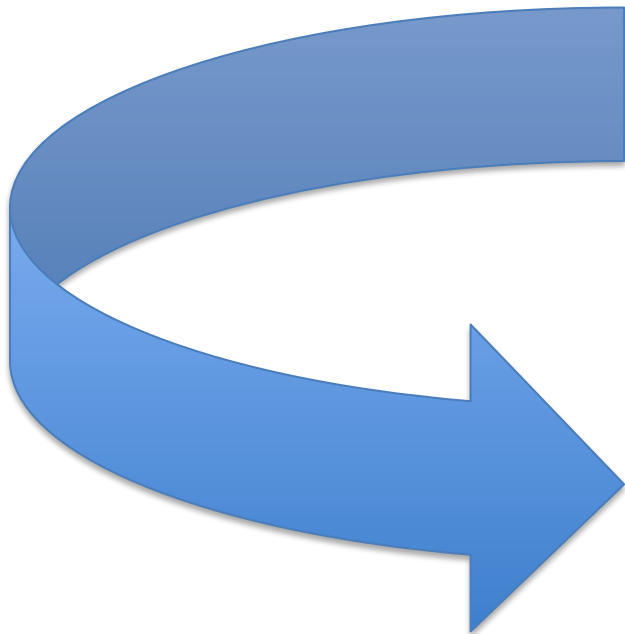
Пиноккио



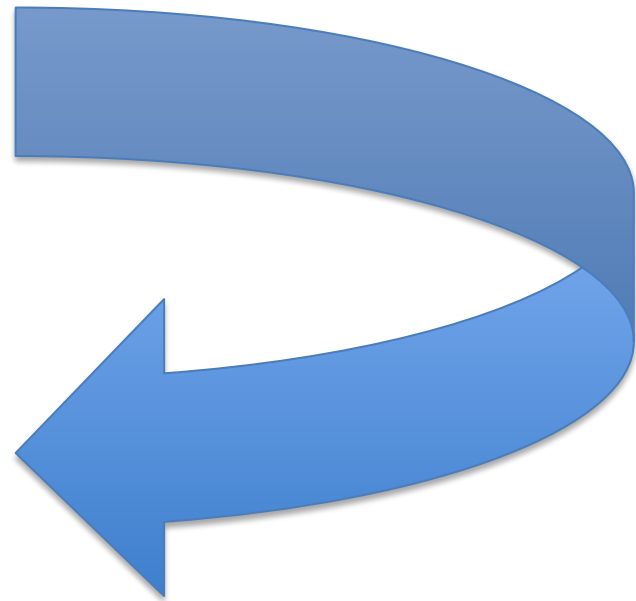
Страх проявить себя

Я не пойду на йогу (стыжусь себя проявить)
делаю

Я не иду/не



Я чувствую себя неудачником
расту



Я не развиваюсь/не

Что же поможет вам ценить и уважать себя?

Действие! Преодоление себя!
Практика!

Смелость и мужество конвертируются в уверенность.

Уверенность приходит как следствие поступка.

Начните с малого

Дозированный стресс

Дайте себе обещание и исполняйте его.

Совершайте поступок, несмотря на
тревожность и страх.

Гордитесь собой!

Преданность

Преданность самому себе
Преданность своему делу/пути
Преданность близким



Взрачивает ваше уважение к себе и внутренний стержень. Знание себя. Кого вы предъявляете миру? Уверенность в том, кто вы! Ценность себя.

Следствия низкой самооценки

Неумение говорить «нет» и выстраивать здоровые отношения.

Попытки «выслужить» любовь через угождение, спасательство, жертву, материальное.

Достигаторство без удовольствия и удовлетворения.

Цитата

«То, что вам больше всего нужно, вы найдёте там, куда меньше всего хотите смотреть».



Упражнение

Составьте список вещей, которых вы избегали, потому что были не уверены в себе.

Готовы ли вы сделать это сейчас?

Это ваш путь к уверенности в себе и успеху: личному, карьерному, социальному, финансовому.

По мере выполнения своих задач, отмечайте, как растёт ваша самооценка. **К середине списка её изменения будут ОЧЕВИДНЫ!**

Как я могу уже сегодня начать улучшать свою самооценку?

Упражнение

Примите решение, какие непривычные для вас вещи вы обещаете сами себе выполнять ежедневно?

Например:

Принимать контрастный душ

Вести дневник (утренние страницы)

Вставать каждое утро в 6 часов

Упражнение

Возьмите себе за привычку вести планер дел.

1. Распишите свой день/неделю/месяц
2. План должен обязательно включать не только обязанности и дела, но и поощрения и награждения себя.
3. Проследите за своими ощущениями, в конце дня/недели/месяца. Сколько % от запланированного вы сделали? **Как это отразилось на вашем ощущении себя и уважении к себе?**

Нужна помощь?

Не можете понять, какие тревоги, страхи, вторичные выгоды или внутренние ограничения стоят за вашей неуверенностью в себе?

Не получается найти внутреннюю мотивацию и дисциплинировать себя?

Обращайтесь за консультацией – я помогу вам.

Контакты

Вы можете связаться со мной:

- через WhatsApp: 8-903-673-14-83
- по электронной почте pavlova.psytherapy@gmail.com

Найти меня в соцсетях:

- Instagram psy_pavlova
- FB www.facebook.com/groups/pavlova.psy
- VK https://vk.com/pavlova_psy

Мой немецкий лингвистический проект в Instagram: lingvo_couch

Донэйшен за бесплатные материалы, мероприятия и полезную информацию вы можете перевести:

- Сбербанк 5469380058236836
- Альфа Банк 5486742054823660
- Тинькофф 5536913762388532