



10 СТОЛПОВ
САМООЦЕНКИ
ХРИСТИАНИНА

ПРАВИЛА

- ▶ 1. Культура почтения, атмосфера любви. «Я Ок-Ты Ок».
- ▶ 2. Не учить и не спамить в чате и комментариях.
- ▶ 3. Быть открытым для обучения. «Снять корону».
- ▶ 4. Взаимодействие «Взрослый-Взрослый». Не играть роль жертвы, маленького ребенка и не жаловаться на жизнь.
- ▶ 5. Все вопросы в конце вебинара.

РЕГЛАМЕНТ

- ▶ Три дня.

Вторник-четверг, 26-28 ноября. Начало в 19.00 по МСК.

- ▶ Продолжительность 1-2 часа.
- ▶ Запись каждого дня будет выложена в группе, но желательно быть онлайн.

ОБО МНЕ

- ▶ Арчаков Александр, 32 года, Москва
- ▶ Женат, 2 дочери
- ▶ Посвященный Божий сын, служитель евангельской церкви, лидер церковных служений 200+ человек, бакалавр богословия
- ▶ 10 лет опыта в бизнесе, построении команд, наставничестве и консультировании
- ▶ Профессиональный сертифицированный христианский коуч ICU (International Coach Union)
- ▶ Люблю людей! Почитаю каждого человека как великую драгоценность и Божий подарок этому миру!
- ▶ Моя цель и мечта: истинно посвященная Богу Россия, в которой каждый человек имеет личные взаимоотношения с Богом и живет в своем призвании во славу Христа

ОЖИДАНИЕ



Добрые плоды и мера благословения, которые Вы можете получить от прохождения интенсива зависят прежде всего от вас, от вашего отношения к процессу обучения и, в том числе, лично ко мне, от ваших ожиданий и настроения.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!!!

- ▶ Всякая, даже самая хорошая вещь, возведенная в абсолют, может действовать очень разрушительно! (Например, благодать - без Божьего страха, углубленное изучение Писания - без личных взаимоотношений с Богом)
- ▶ Кротость и смирение должны быть основой жизни христианина и его служения. Гордый и тщеславный человек, вооружившись высокой самооценкой неизбежно падет!

ПОЧЕМУ САМООЦЕНКА?

- ▶ Самооценка человека влияет на то, как он видит окружающий мир и его возможности, влияет на его ожидания и является определяющей в абсолютном большинстве совершаемых поступков.
- ▶ Многие и многие христиане не принимают своё призвание от Бога из-за низкой самооценки! А если и принимают, то ничего не делают по этому поводу.



НАТАНИЭЛЬ БРАНДЕН

- ▶ 9 апреля 1930 — 3 декабря 2014
- ▶ американский психотерапевт, доктор психологии, писатель, признанный мировой эксперт в теме самооценки

ВАЖНОСТЬ САМООЦЕНКИ

- ▶ Самооценка – это глубинная и сильная человеческая потребность, очень важная для адекватной адаптации в социуме, то есть для оптимального в нем функционирования и самореализации. Когда эта потребность подавлена, мы страдаем и отстаем в развитии.
- ▶ Без здоровой самооценки свой потенциал не сумеют реализовать ни отдельный человек, ни общество, члены которого не уважают себя, не осознают собственной индивидуальности, не доверяют своему разуму.
- ▶ Уровень самооценки глубочайшим образом влияет на каждый аспект нашего существования: поведение на рабочем месте, общение с людьми, продвижение по службе, способность добиться успеха. В личном плане от нашей самооценки зависит, в кого мы влюбимся, как будем вести себя с супругами, детьми и друзьями и вообще наша персональная «предрасположенность» к счастью.

ВАЖНОСТЬ САМООЦЕНКИ

- ▶ Спутники здоровой самооценки – рассудительность, реализм, интуиция, творчество, независимость, гибкость, возможность руководить изменениями, готовность признавать (и исправлять) ошибки, великодушие и способность к сотрудничеству.
- ▶ Низкой самооценке соответствуют такие понятия, как неразумность, неумение видеть реальный мир, косность, страх перед новым и неизведанным, оборонительное или избыточно уступчивое поведение, чрезмерный самоконтроль, страх перед другими людьми или враждебность по отношению к ним.
- ▶ Высокая самооценка – это мощный драйвер самовыражения, отражающий наше ощущение внутреннего богатства. Чем ниже самооценка, тем насущнее потребность доказать любыми способами, чего мы стоим, или же забыть о себе и продолжать жить механически и бездумно.

ВАЖНОСТЬ САМООЦЕНКИ



Некоторые разочарованные люди, зашедшие в тупик, заявляют, что приняли решение избрать духовный путь и отказаться от собственного эго. Увы, сие предприятие обречено на провал.

Эго, в зрелом и здоровом смысле этого слова, и есть именно то, чего они не сумели обрести. Они мечтают отдать то, чего не имеют. Отказаться от потребности в самооценке невозможно.

ВАЖНОСТЬ САМООЦЕНКИ

Однажды один слушатель на лекции Натаниэля Брандена о шести столпах самооценки задал такой вопрос:

«Почему вы придаете такую важность тому, что личность должна делать для роста самооценки? Разве ее источник не в том, что все мы дети Божьи?»

Ответ:

Давайте представим, что Бог есть и все мы — Его дети. Не следует ли из этого утверждения, что все равны или должны быть равны в плане самооценки, независимо от того, живет ли человек осознанно или бессознательно, ответственно или безответственно, честно или бесчестно?

Если мы дети Божьи, давайте задумаемся: как мы поступим? Почтим Его дары или предадим их? Если мы предаем себя и свои возможности, живем неразумно, бесцельно, нарушаем собственные принципы, то решим ли проблему обретения самооценки, набиваясь Господу в родственники? Уж не воображаем ли мы, что это «родство» освобождает нас от персональной ответственности?

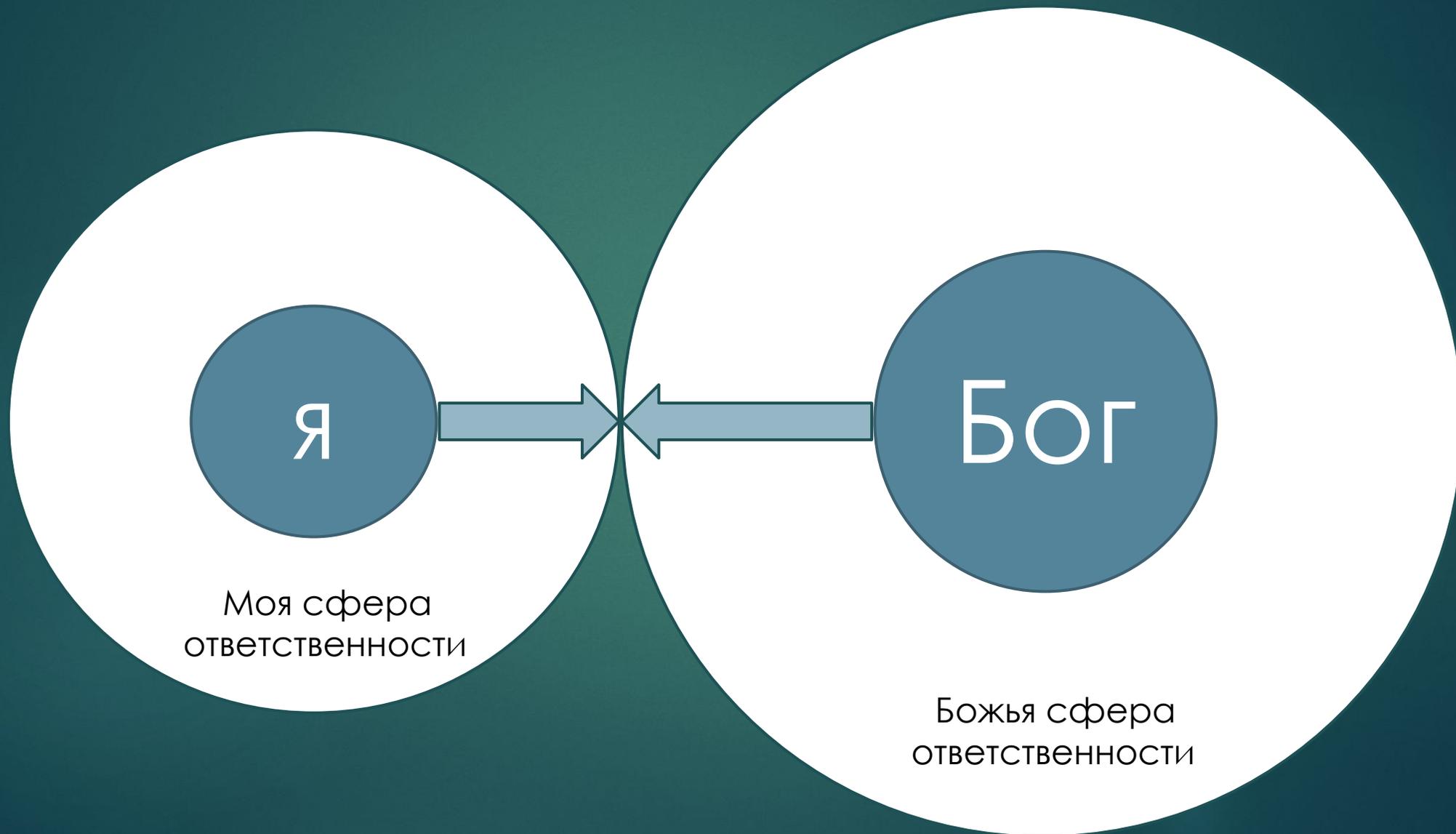
ВАЖНОСТЬ САМООЦЕНКИ



Нередко люди ставят степень своей самооценки в прямую зависимость от того, любят их или нет. Не чувствуя к себе любви со стороны членов семьи, они порой утешаются мыслью о том, что их любит Бог, и пытаются увязать с ней свою самооценку. Но как ни старайся, подобную стратегию не назовешь иначе, как проявление пассивности.

Я не верю, что мы созданы Богом, чтобы навек оставаться зависимыми от него младенцами. Я убежден, что мы должны взрослеть, то есть принять ответственность за себя, стать самодостаточными как материально, так и психологически. Какое бы место ни занимала в нашей жизни вера в Бога, она ни в коем случае не должна служить оправданием краха в сфере осознанности, ответственности и цельности.

КРУГИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ



ИСТОЧНИК САМООЦЕНКИ



Единственным источником самооценки является только наше внутреннее «я» — то, что делаем мы, а не кто-то другой. Ища ее извне, в действиях и реакциях окружающих, мы навлекаем на себя катастрофы.

Искать в других главный источник ощущения собственной ценности опасно: в лучшем случае этот прием не сработает, а в худшем — подвергнет угрозе подсесть, как на наркотики, на одобрение окружающих.

6 СТОЛПОВ САМООЦЕНКИ ПО НАТАНИЭЛЮ БРАНДЕНУ

«Работая как психотерапевт с клиентами, я убедился, что именно в этой «шестерке» и кроется вся суть. Я не нашел других факторов, которые бы сравнились с ними по фундаментальности и пользе. Вот почему я называю их «шесть столпов самооценки».

- ▶ 1. Практика осознанной жизни.
- ▶ 2. Практика самопринятия.
- ▶ 3. Практика самоответственности.
- ▶ 4. Практика самоутверждения.
- ▶ 5. Практика целенаправленной жизни.
- ▶ 6. Практика личностной целостности.

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

- ▶ Если мы не привносим в свою деятельность адекватной степени осознанности, то есть живем «неразумно», то неизбежно будем наказаны снижением самооценки. Невозможно ощущать себя компетентными и достойными, проводя жизнь в «умственном тумане».
- ▶ Тысячи раз делая выбор между мышлением и бездумностью, ответственным отношением к реальности или убеганием от нее, мы формируем ощущение собственной личности. Мы редко осознанно запоминаем мелкие результаты нашего выбора. Но глубоко в душе они накапливаются. Их сумма и есть то чувство, которое мы именуем самооценкой. Самооценка — это наша репутация в собственных глазах.
- ▶ Степень интеллекта не влияет на принцип осознанного бытия. Жить осознанно означает стремиться анализировать все, что касается наших поступков, целей и ценностей, задействуя все отпущенные нам природой умственные способности.
- ▶ Жить осознанно означает больше, чем просто видеть и понимать; это значит действовать на основании увиденного и понятого. Осознание, не воплощенное в соответствующее действие, по сути есть предательство самого себя.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

- Активный, а не пассивный разум.
- Интеллект, находящий удовольствие в собственном применении.
- Умение быть-в-моменте, не теряя из виду общей ситуации.
- Обращение к релевантным фактам, а не отказ от них.
- Стремление различать факты, интерпретации и эмоции.
- Желание знать, «где я нахожусь» в отношении своих разнообразных (личных и профессиональных) целей и проектов, а также понимать, к чему я ближе — к успеху или неудаче.
- Желание знать, согласуются ли мои действия и мои цели.
- Поиск обратной связи от окружающих, чтобы при необходимости скорректировать направление действий.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

- Настойчивые поиски понимания, несмотря на трудности.
- Восприимчивость к новым знаниям и готовность переосмысливать прежние достижения.
- Готовность видеть и исправлять ошибки.
- Стремление учиться и лично расти.
- Желание понять окружающий мир.
- Желание познавать не только внешние, но и внутренние реалии — реалии своих потребностей, чувств, побуждений и мотивов, чтобы не быть для себя самого котом в мешке.
- Стремление осознавать ценности, которые мной движут и руководят, а также их истоки, чтобы не руководствоваться ценностями, которые я неразумно усвоил или некритично почерпнул у других.

ПРАКТИКА САМОПРИНЯТИЯ

- ▶ Самопринятие настолько тесно связано с самооценкой, что порой между этими двумя понятиями происходит путаница. Но все же значение у них разное.
- ▶ Самооценка - это то, что мы испытываем, самопринятие - то, что мы делаем.
- ▶ Если использовать метод отрицания, то самопринятие - это мой отказ враждовать с самим собой.

ТРИ СМЫСЛОВЫХ УРОВНЯ САМОПРИНЯТИЯ



- ▶ 1) «Принимать себя» означает быть на своей стороне - быть за себя.

«Я буду ценить себя, относиться к себе с уважением и отстаивать свое право на существование». Это первичный акт самоутверждения - почва, на которой растет и развивается самооценка. Это здоровый эгоизм в самом благородном смысле слова. Если этот голос молчит, в первую очередь гибнет самооценка.

Некоторые люди доходят до такой степени самоотрицания, которая делает невозможной работу над личностным ростом.

ТРИ СМЫСЛОВЫХ УРОВНЯ САМОПРИНЯТИЯ

- ▶ 2) Самопринятие связано с нашей волей осознать (то есть включить в собственную реальность, не отрицая и не избегая): мы думаем то, что думаем; чувствуем то, что чувствуем; желаем то, чего желаем; сделали то, что сделали; мы есть те, кто мы есть. Это отказ рассматривать какую-то часть себя — свое тело, эмоции, мысли, действия, сны — как нечто чужеродное, «не-я».

Если я думаю о том, что меня беспокоит, то я действительно думаю об этом — я в полной мере принимаю реальность своего бытия. Если ощущаю боль, гнев, страх, непонятную страсть, я их ощущаю. Что истинно, то истинно, и я не рационализирую, не отрицаю и не пытаюсь оправдываться. Я чувствую то, что чувствую, принимая реальность своего существования. Если я совершаю поступки, за которые мне потом становится стыдно, факт остается фактом: я их совершил. Такова реальность, и я не стараюсь обмануть свой ум, чтобы вычеркнуть из него этот факт. Я готов твердо стоять на ногах в присутствии истины. Что есть, то есть.

Слово «принимать» не обязательно имеет значение «нравиться», «наслаждаться» или «одобрять». Я могу принять то, что есть, и решительно абстрагироваться от происходящего. Двигаться вперед мне мешает не принятие, а отрицание.

ТРИ СМЫСЛОВЫХ УРОВНЯ САМОПРИНЯТИЯ

- ▶ 3) Самопринятие связано с понятием сострадания, умения быть другом самому себе.

Я могу осудить совершённое мной действие и все же проявить сострадательный интерес к вызвавшему его мотивам. То есть могу отнестись к себе по-дружески. Это не имеет ничего общего с попытками найти отговорки, рациональные оправдания и уйти от ответственности. Только после того, как я принял на себя ответственность за содеянное, я могу двигаться дальше — вглубь реальности.

Например, друг говорит мне: «Это было недостойно тебя. А теперь ответь: чем ты руководствовался, поступая так?». Тот же вопрос себе могу задать я сам.

ПРАКТИКА САМОПРИНЯТИЯ



«Как психотерапевт, я убежден, что ничто так не способствует повышению индивидуальной самооценки, как осознание и принятие ранее отвергаемых частей своего «я». И первые шаги к исцелению и росту — это осознание и принятие реальности, сознательное и цельное бытие. Именно в нем коренятся истоки личностного развития».

ПРАКТИКА САМОПРИНЯТИЯ

- ▶ Люди, испытывающие трудности с самопринятием, как правило, исходят из двух ошибочных предпосылок.

Первая — это убеждение, что, принимая себя, мы обязаны одобрять в себе всё без исключения.

Вторая — опасение, что, приняв себя, мы тем самым отрежем себе путь к изменениям или улучшениям. «Я не хочу принимать себя теперешнего! Наоборот, я хочу стать другим!»

- ▶ Но дело, разумеется, обстоит совершенно по-другому: если мы не способны принять себя нынешнего, где же мы отыщем стимул к совершенствованию? Если я отрицаю и отвергаю то, что есть, где мне обрести вдохновение для роста?
- ▶ Парадоксально, но факт: принятие имеющегося является необходимой предпосылкой изменений, тогда как отрицание обрекает на топтание на месте.

ПРАКТИКА САМОПРИНЯТИЯ



«Мы можем убежать не только от тьмы в себе, но и от света.

Наше самое большое преступление против самих себя заключается не в том, что мы отвергаем и отрицаем свои недостатки, а в том, что мы отвергаем и отрицаем свое величие, ибо оно страшит нас».

ПРАКТИКА САМООТВЕТСТВЕННОСТИ



Чтобы ощущать себя достойным счастья, я должен чувствовать, что контролирую свое существование. Для этого от меня требуется стремление нести ответственность за свои поступки и за достижение своих целей. Это означает, что я отвечаю за свою жизнь и благополучие.

ПРАКТИКА САМООТВЕТСТВЕННОСТИ

- ▶ 1. Я отвечаю за исполнение своих желаний.
- ▶ 2. Я отвечаю за свой выбор и свои поступки.
- ▶ 3. Я отвечаю за уровень осознанности, который привношу в свою работу.
- ▶ 4. Я отвечаю за уровень осознанности, который привношу в свои взаимоотношения.
- ▶ 5. Я отвечаю за свое поведение с другими людьми: сотрудниками, коллегами, клиентами, супругом или супругой, детьми и друзьями.
- ▶ 6. Я отвечаю за то, как распоряжаюсь своим временем.
- ▶ 7. Я отвечаю за качество своего общения.
- ▶ 8. Я отвечаю за свое личное счастье.
- ▶ 9. Я отвечаю за принятие и выбор основополагающих ценностей своей жизни.
- ▶ 10. Я отвечаю за повышение своей самооценки.

ПРАКТИКА САМООТВЕТСТВЕННОСТИ

- ▶ 1. Я отвечаю за свои взаимоотношения с Богом.
- ▶ 2. Я отвечаю за свой духовный рост.
- ▶ 3. Я отвечаю за культивирование плодов Духа (Гал 5:22,23) в своей жизни.
- ▶ 4. Я отвечаю за свое служение.
- ▶ 5. Я отвечаю за состояние своего сердца.
- ▶ 6. Я отвечаю за обновление своего ума по Слову Божьему.
- ▶ 7. Я отвечаю за то, как я являю Христа в повседневной жизни.
- ▶ 8. Я отвечаю за свою молитвенную жизнь.
- ▶ 9. Я отвечаю за порабощение своей плоти.
- ▶ 10. Я отвечаю за тот плод, который принесу для Божьего Царства своей жизнью.

ПРАКТИКА САМООТВЕТСТВЕННОСТИ



Столкнувшись с проблемой, люди, обладающие самоответственностью, спрашивают:

«Что я могу с этим сделать? Какие возможности для действий мне открыты?».

Если что-то пошло не так, они пытаются понять:

«Что я проглядел? Где просчитался? Как я могу исправить ситуацию?».

Они не возмущаются:

«Мне же никто не сказал, что делать!» или «Но ведь это не моя обязанность!».

Они не обвиняют и не ищут себе оправданий. Потому что они, как правило, ориентированы на разрешение ситуации.

ПРАКТИКА САМООТВЕТСТВЕННОСТИ

- ▶ Независимое мышление — естественное следствие осознанной жизни и ответственности. Жить сознательно означает руководствоваться собственным умом. Практиковать ответственность означает самостоятельно принимать решения.
- ▶ Зачастую то, что люди именуют мышлением, является простым усвоением чужих мнений. Несомненно, независимые размышления — о работе, взаимоотношениях, руководящих жизненных ценностях и целях, которые мы себе ставим, — укрепляет самооценку. А следствие здоровой самооценки — естественная склонность к независимому мышлению.

ПРАКТИКА САМООТВЕТСТВЕННОСТИ



Главный фактор разрушения самооценки — это не сам страх перед ответственностью, но капитуляция перед этим страхом.

МЕТОД ЗАВЕРШЕНИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЙ



- ▶ Упражнение по завершению предложений — обманчиво простое, но уникальное по своей мощи средство понять себя, повысить самооценку и личностную эффективность. Оно основано на предположении, что все мы обладаем большим знанием, большей мудростью, чем нам кажется. Завершение предложений — это инструмент оценки и активации скрытых ресурсов.
- ▶ Помимо психотерапевтической практики, я веду еженедельные групповые занятия, где мои стратегии проходят постоянную проверку повышения самооценки. Домашние задания доказали свою полезность, способствуя постоянным и постепенным изменениям в сознании. Клиенты, выполнявшие их в течение месяца или двух, сообщали (или выказывали соответствующие признаки), что теперь действуют с более высокой осознанностью в повседневной жизни. Это упражнение сродни уколу адреналина в психику.

МЕТОД ЗАВЕРШЕНИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

- ▶ Суть в том, чтобы записать неоконченное предложение-основу, а потом добавлять к нему разные окончания. Единственное требование: чтобы каждое окончание грамматически подходило к основе предложения. Необходимо подобрать как минимум шесть окончаний.
- ▶ Работать следует как можно быстрее — никаких пауз на обдумывание; никаких искусственных измышлений, если зашли в тупик: никакого беспокойства по поводу истинности, разумности и значимости каждого конкретного окончания. Записали первое, что пришло в голову, — идите дальше.

МЕТОД ЗАВЕРШЕНИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

▶ Пример. Основа:

«Если бы я внес в свою жизнь на 5 процентов больше целостности...»

▶ Продолжение:

Я бы не молчал, когда люди совершают неприятные мне поступки.

Я бы честно сказала мужу, сколько стоили мои наряды.

Я бы заявила родителям, что не верю в Бога.

Я бы признался, что флиртую.

Я бы не заискивал перед теми, кто мне не нравится.

Я бы не смеялся над тупыми и вульгарными шутками.

Я бы прилагал к работе больше усилий.

Я бы больше помогал жене по хозяйству, как обещал.

Я бы говорил покупателям правду о товаре, который они покупают.

Я не говорил бы только то, что люди желают услышать.

МЕТОД ЗАВЕРШЕНИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

▶ Пример. Основа:

«Если бы я внес в свою жизнь на 5 процентов больше целостности...»

▶ Продолжение:

Я бы говорил «нет», когда хочу это сказать.

Я бы признал свою вину перед людьми, которых обидел.

Я бы возместил убытки.

Я бы держал обещания.

Я бы не изображал согласие.

Я бы не отрицал, что злюсь, когда бываю зол.

Я бы старался быть справедливее и не срывался бы с катушек.

Я бы признал, что люди мне помогают.

Я бы признавался перед детьми, когда бывал неправ.

Я бы не уносил канцтовары из офиса домой.

МЕТОД ЗАВЕРШЕНИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

ЖИТЬ ОСОЗНАННО ДЛЯ МЕНЯ ОЗНАЧАЕТ..

МЕТОД ЗАВЕРШЕНИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЙ



Если я буду относиться к самому
(самой) себе по-дружески..

МЕТОД ЗАВЕРШЕНИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЙ



Если бы я взял(а) на 5% больше
ответственности за свою жизнь..

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- ▶ 1. В комментариях под записью вебинара на стене группы написать 1-3 главных инсайта/откровения из сегодняшней темы.
- ▶ 2. Прочитать комментарии однокурсников и отметить лайком понравившиеся.
- ▶ 3. Дополнить 3 основы и написать свой ответ в обсуждении темы «Д31»:
 - Если я буду подходить на 5% осознаннее к своей жизни..
 - Если я перестану отрицать в себе..
 - Ответственность перед собой означает для меня..
- ▶ 4. Упражнение перед зеркалом на самопринятие (по желанию).

Поздравляю со
стартом!

Ты – невероятная
Божья
драгоценность!

