

ИРИНА РЫЖЕНКО

Как повысить самооценку

ПРОСТЫЕ ШАГИ К УВЕРЕННОСТИ
И УСПЕХУ



Ирина Рыженко
Как повысить самооценку.
Простые шаги
к уверенности и успеху

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19424390
ISBN 9785448300868*

Аннотация

Уверенность в себе исключительно важна для счастливой полной жизни. От нее зависит эффективность всего, что вы делаете. Когда ваша самооценка улучшается, то улучшается отдача во всех сферах жизни. Вы начинаете привлекать в жизнь совершенно других людей, меняется финансовая парадигма, и вы начинаете больше зарабатывать, здоровье становится крепче, вы меняете привычки на те, которые ведут к более качественной жизни.

Содержание

Предисловие	5
Как повысить самооценку: простые шаги к уверенности и успеху	7
Введение	7
Что такое самооценка и как она влияет на качество жизни?	11
В чем причины низкой самооценки?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Как повысить самооценку

Простые шаги

к уверенности и успеху

Ирина Рыженко

Иллюстратор Оксана Цыганова

© Ирина Рыженко, 2018

© Оксана Цыганова, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4483-0086-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Мне посчастливилось быть лично знакомой с автором книги – психотерапевтом, кандидатом психологических наук, победителем Всероссийского конкурса бизнес-тренеров 2010 года Ириной Рыженко. Посещала и буду стараться впредь посещать её тренинги, потому что информацию, которую даёт Ирина, невозможно где-то скачать, прочитать, «подсмотреть». А все дело в том, что на подготовку к той или иной теме встречи у Ирины Рыженко уходят не дни или недели – уходят годы. Вся информация собирательная: как теоретическая, так и практическая (говорю с уверенностью об этом, так как Ирина – практикующий психотерапевт).

«Нужно любить себя, быть уверенным в себе». Эти слова чуть ли не каждый день мы где-то слышим, или видим, или даже ощущаем. Только как добиться этого? Как «принимать себя с радостью и жить с собой в мире»? Прочитав даже первые странички книги, я почувствовала: что-то откликается из глубоко-глубоко когда-то спрятанного пережитого... Соглашусь с автором книги: «Осознавание иногда бывает болезненным, но именно трезвое понимание реальности является мощным стимулом к движению вперед...» «Колокол не услышишь, пока не ударишь в него». Я для себя решила – пора взять тетрадку и выполнить упражнения, которые помогут ответить хотя бы на часть вопроса «как „при-

нимать себя с радостью и жить с собой в мире“?»»

Ольга Шамрай

Как повысить самооценку: простые шаги к уверенности и успеху

Если вы принимаете себя с радостью и живете с собой в мире, вы сможете все и одно ваше присутствие будет делать других счастливыми.
Джейн Робертс

Введение

Недавно в новостной ленте в интернете мелькнула заметка:

Оказывается, дети, которые терпели насмешки своих одноклассников, страдают всю жизнь. Издевательства могут аукнуться и через 20, и через 40 лет. Пережившие это люди чаще болеют, страдают от депрессий и меньше зарабатывают.

На успех, достаток, возможность строить близкие отношения и чувствовать себя счастливым влияет множество факторов, но есть фундаментальные условия, разобравшись с которыми можно повысить уровень своей жизни во много раз и улучшить результаты в разных областях. К этим усло-

виям относятся самооценка и уверенность в себе.

Что из перечисленного типично для вас?

Постоянно искать одобрения и признания у других.

Сравнивать себя с окружающими не в свою пользу.

Оправдываться, чувствовать себя виноватым.

Быть слишком гордым, чтобы получать заботу.

Не просить повышения в карьере или в зарплате.

Чувствовать себя жертвой обстоятельств.

Избегать общественных мероприятий.

Находиться в тени: молчать, одеваться неброско.

Верить, что вы недостойны хороших вещей.

Испытывать сложности при принятии решений.

Критиковать себя, окружающих, правительство, пробки на дорогах.

Если хотя бы на три пункта вы ответили утвердительно, то эта книга для вас!

Когда ваша самооценка улучшается, то улучшается отдача во всех сферах жизни. Вы начинаете привлекать в жизнь совершенно других людей, меняется финансовая парадигма, и вы начинаете больше зарабатывать, здоровье становится крепче, вы меняете привычки на те, которые ведут к более качественной жизни.

С другой стороны, работая с клиентами, которые имеют высокий достаток, успех, признание, я все больше по-

нимаю, что проблема низкой самооценки является актуальной более, чем какая-либо другая. Высокие достижения часто являются сверхкомпенсацией низкой самооценки. И тогда приходит час, когда человеку приходится «расплачиваться» за свои сверхусилия. Расплата может быть разной: психологические срывы, депрессии, психосоматические заболевания. Поэтому важно с этим вопросом разобраться и наладить внутри себя некий здоровый механизм, который позволяет достигать успеха без последствий.

Эта книга – тренинг. В небольшой брошюре вы найдете более сорока упражнений и идей, которые приведут вас к высокой самооценке и уверенности в себе.

Задания лучше выполнять в отдельной тетради. Они очень простые. Главное – их делать. Так вы получите качественный результат. Выберите свой темп и приступайте к следующему упражнению только тогда, когда освоите предыдущее.

Вторая часть книги написана на основе тренинга «Марафон исполнения желаний» и повествует о том, как правильно ставить цели. Счастливые изменения в жизни можно планировать. Стратегическое видение своей жизни также положительно влияет на самооценку и уверенность в будущем.

На обложке нарисован дом, любезно предоставленный Оксаной Цыгановой. Вы можете войти в него и увидеть много интересного. Можно остаться там на время выполнения упражнений и выйти из дома совершенно другим человеком.

Кто-то может, наоборот, представить, что выходит из дома, из привычных рамок в увлекательное путешествие по открытию нового себя. Подключайте воображение и действуйте с комфортом для себя!

Желаю вам успеха в этой непростой, но очень благотворной работе!

Что такое самооценка и как она влияет на качество жизни?

В человеке три «Я»: первое – что он о себе думает, второе – что о нем думают другие люди, третье – то, что он есть на самом деле.

Виктор Гюго

Давайте для начала разберемся, что такое самооценка и как ее повышение может улучшить жизнь.

Самооценка – это в буквальном смысле есть та ценность, которую мы видим в себе.

Люди с высокой самооценкой нравятся себе, имеют целостное ощущение собственного Я, уважают свои потребности, осознают и принимают себя в разных состояниях. Они обладают четким ощущением смысла. Адекватная самооценка позволяет прогнозировать способность или неспособность справляться с поставленной задачей.

Самооценка – это то, как вы относитесь к самому себе, каким вы видите себя и кем себя считаете. Самооценка – это не то, каким вы являетесь на самом деле, или то, как вас видят другие люди, а то, что вы сами думаете о себе. Уровень самооценки – это ваш субъективный взгляд на самого себя.

Некоторые люди так тщательно маскируют заниженную самооценку, что внешне такого человека распознать трудно.

Он мало себя проявляет в действиях, полон страхов и сомнений. А если нет действий, то и результатов не будет!

Такой человек боится сделать ошибку, принять решение, совершить выбор. А представляете, сколько жизненной энергии уходит на то, чтобы скрыть свою уязвимость!?! Ведь эта жизненная сила могла быть направлена на достижение успеха! О таком человеке говорят, что он какой-то неуверенный.

Уверенность – это категория действия. Человек с высокой самооценкой действует более уверенно и добивается более высоких результатов.

Человек с высокой самооценкой:

1. Лучше себя чувствует и реже болеет.
2. Ему легче общаться с людьми и отстаивать свою точку зрения.
3. Он чаще добивается успеха и больше зарабатывает.
4. Он реже испытывает стресс и быстрее адаптируется в сложной ситуации.
5. Свободнее держится во время публичных выступлений и презентаций.
6. Легче руководит людьми.
7. Открыт новому и готов идти на разумный риск.
8. Выбирает достойного супруга и строит качественные отношения.

Самооценка – это отправная точка для достижения успе-

ха. Если вы не в состоянии полюбить себя, то как же вы сможете полюбить другого человека?

От самооценки зависят действия. От ваших действий зависит ваша жизнь!

Создайте стену уверенности.

Выделите в своем доме стену, на которую вы сможете прикреплять цитаты, анекдоты, картинки, помогающие вам быть увереннее. Это может быть также лист ватмана или пробковая доска. Нашли где-нибудь конструктивную идею – напишите и повесьте. Эта методика работает уникально! Действуйте! На стену уверенности можете повесить свои дипломы и сертификаты.

В чем причины низкой самооценки?

*Для того чтобы научиться забивать голы,
нужно множество раз ударить по воротам.*

Причин может быть несколько, их и рассмотрим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.