

Алёна Бесперстова

---

# Как работать с самооценкой?

Психология

Алёна Бесперстова

**Как работать  
с самооценкой? Психология**

«Издательские решения»

**Бесперстова А.**

Как работать с самооценкой? Психология / А. Бесперстова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503530-1

В этой книге содержатся техники по работе с самооценкой и страхами, а также пояснение, как строится само понимание себя в детстве.

ISBN 978-5-00-503530-1

© Бесперстова А.  
© Издательские решения

# Содержание

Откуда берется неуверенность в себе	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Как работать с самооценкой? Психология

**Алёна Бесперстова**

© Алёна Бесперстова, 2019

ISBN 978-5-0050-3530-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Из чего складывается не уверенность в себе?**

Здравствуйте, меня зовут Алёна и я практикующий психолог. Если вы еще не знаете обо мне, тогда добавляйтесь в друзья [https://vk.com/alena\\_besperstova](https://vk.com/alena_besperstova)

А также в мою группу, где я пишу свои авторские статьи и выкладываю много техник для самопомощи [https://vk.com/psycholog\\_seksolog\\_samara](https://vk.com/psycholog_seksolog_samara)

Сейчас вы знакомитесь с небольшой практической книжкой, где вы узнаете откуда берется не уверенность в себе, в чем корень зла и что нужно с этим делать.



## **Откуда берется неуверенность в себе**

Смотрите когда ребенок растет, он показывает и демонстрирует все свои чувства. Показывая радость, гнев, недовольство, печаль не только словами, но и эмоциями. Слезами, криком, голосом, смехом, а самое главное движением тела.

Махание руками, топание ногами, прыганием на месте. Таким образом, ребенок очерчивает свои личные границы и показывает себя настоящим, не боясь осуждения, пристыжения и конечно манипуляций со стороны мира.

### **ЧТО ЖЕ ДЕЛАЕТ ВЗРОСЛЫЙ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ???**

Он всячески их сдерживает, потому что так нельзя, сяк нельзя. Общество не примет, осмеют, отвернуться, останусь плохим, одиноким, белой вороной и т. д.

## **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.