



ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА  
ОШКИНА

# КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ

ПРОСТОЕ РУКОВОДСТВО  
К ДЕЙСТВИЮ

Ольга Ошкина

**Как повысить свою самооценку.  
Простое руководство к действию**

«Издательские решения»

**Ошкина О. В.**

Как повысить свою самооценку. Простое руководство к действию /  
О. В. Ошкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503801-2

Ваш персональный ключ к Величайшим достижениям. Рабочая тетрадь для тех, кто желает поднять свою самооценку и ощутить себя Победителем, обрести уверенность в себе и избавиться от чувства вины. Простая, но эффективная методика, позволяющая всего за один час растормозить ваш спящий потенциал и пробудить ваше внутреннее могущество!

ISBN 978-5-00-503801-2

© Ошкина О. В.  
© Издательские решения

# Как повысить свою самооценку Простое руководство к действию

**Ольга Владимировна Ошкина**

© Ольга Владимировна Ошкина, 2019

ISBN 978-5-0050-3801-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Добрый день, дорогая мама!*

Меня зовут Ольга Ошкина. Я профессиональный консультант для родителей, коуч. Участвовала в самой масштабной онлайн-конференции для родителей «ДЕТИ – НАШЕ ВСЁ!», на которой уже выступили 80+ лучших экспертов в теме детско-родительских отношений и которую смотрят из 63 стран. Уже 23 000+ человек (преимущественно женщин) во всём мире уже улучшили отношения со своими детьми, воспитанниками и учениками при помощи моих методик. Я очень рада нашей встрече.

Благодарю вас за интерес к теме самооценки и желание выйти на адекватный ее уровень, что будет благоприятно не только для вас, но и для ваших детей. Дальше вы узнаете, почему именно.

В этом руководстве вам будет предложено множество моих наблюдений, сделанных за годы работы с тысячами мам, полезных подсказок и практических заданий, которые помогут вам повысить и сохранить свою самооценку на достойном уровне. Чего я вам искренне желаю.

## **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.