

Люси Хеммен

доктор психологических наук

С любовью к себе



Книга о том, как научиться дружить
и стать счастливой

Teenagers' life. Добейся успеха!

Люси Хеммен

**С любовью к себе. Книга
о том, как научиться
дружить и стать счастливой**

«ЭКСМО»

2015

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Хеммен Л.

С любовью к себе. Книга о том, как научиться дружить и стать счастливой / Л. Хеммен — «Эксмо», 2015 — (Teenagers' life. Добейся успеха!)

ISBN 978-5-04-157554-0

Мечтаешь научиться строить искренние отношения с окружающими, однако боишься раскрываться перед незнакомыми людьми? Хочешь помириться с подругами после размолвки, но не знаешь, с чего начать? Сменила школу и никак не можешь стать своей в новой компании? Перед тобой книга, которая поможет решить все эти и многие другие проблемы. Она включает в себя практические советы для девочек от известного американского психолога Люси Хеммен, успешно работающей именно с подростками. Это рекомендации на самые разные темы – как правильно выходить из зоны комфорта и заводить новых подруг, как справляться со сплетнями и разрешать конфликтные ситуации, как находить баланс между своими интересами и ожиданиями окружающих, и в итоге – как стать счастливой и успешной в общении! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-157554-0

© Хеммен Л., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Предисловие	6
Совет № 1. Узнай, что ты «приносишь на вечеринку»	8
Разбор ситуации	11
Как отпустить прошлое	12
Твоя очередь! Отследи мысли и чувства по отношению к себе	12
Избавляемся от негатива	12
Попробуй вот что! Замени негативную энергию позитивной	13
Создаём позитивный настрой	14
Твоя очередь! Прокачай позитив	14
Что ты можешь предложить	15
Как ощутить связь с тем, что тебе нравится в себе	15
Твоя очередь! Вспомни себя в детстве	15
Попробуй вот что! Собери пять хороших отзывов	16
Твоя очередь! Поразмышляй о пяти своих хороших качествах	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Люси Хеммен
С любовью к себе. Книга о том, как
научиться дружить и стать счастливой

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

Посвящаю эту книгу своим родителям.

Спасибо вам за то, что всегда поддерживали меня во всех начинаниях и продолжаете поддерживать теперь. За вашу любовь и веру, заручившись которыми я могу пускаться в такие приключения, как это.

Предисловие

Эта книга расскажет тебе о том, как достичь успеха во взаимоотношениях с окружающими. Я знаю, как важны для тебя дружба и близкое общение. Кажется, что построить хорошие отношения – простая задача, но жизнь – сложная штука, особенно в твоём возрасте, и достичь желанной цели на деле может оказаться не так-то легко. Но трудно – не значит невозможно. А если следовать многократно проверенным на практике алгоритмам, то и трудности становятся преодолимыми.

Книга, которую ты держишь в руках, состоит как раз из таких рекомендаций, которые действительно помогут тебе научиться общаться в коллективе. Ты узнаешь, как избежать ряда распространённых проблем во взаимоотношениях и построить крепкие и позитивные социальные связи. И, конечно, попробуешь применить новые знания на практике.

Почему книга адресована главным образом девочкам? Вероятно, ты и сама заметила, что большинство парней относится к школе как к скучной необходимости и не придаёт происходящему там большого значения. Девушки же часто видят в посещении уроков и внеклассных занятий, помимо получения знаний, ещё и ежедневную возможность для общения с другими людьми. Если, конечно, всё идёт хорошо. Но так происходит далеко не всегда, и нередко твои сверстницы жалуются: «Кажется, моё настроение полностью зависит от отношений с окружающими!» Может быть, и тебе не понаслышке знакома эта проблема.

Хорошая новость заключается в том, что подобная обеспокоенность взаимодействиями в коллективе и острый интерес к этой теме абсолютно нормальны. Известно тебе или нет, но большинство девочек твоего возраста хотят примерно одного и того же: нравиться другим людям и быть принятой в круг друзей, в компании которых можно расслабиться и хорошо провести время. В книге мы рассмотрим два способа этого достичь:

1. За счёт увеличения количества контактов с людьми.
2. За счёт улучшения качества отношений.

Обрати внимание, что все рекомендации здесь (а их множество!) предложены настоящими экспертками в области общения в коллективе – юными девушками. Они чуть взрослее тебя – старшеклассницы, многому научившиеся на собственном, часто неприятном, опыте, и студентки, уже оставившие позади школьные волнения и успешно применяющие полученные социальные навыки в новых, университетских условиях. Наши героини с удовольствием делятся советами о том, как справляться с, казалось бы, сложнейшими проблемами, эффективно взаимодействовать с окружающими людьми и вообще делать свою жизнь счастливее.

Изучив все представленные в книге рекомендации, ты освоишь необходимые коммуникативные техники и будешь хорошо понимать, как эффективно общаться и строить отношения. Но для этого придётся изрядно потренироваться, выполняя ряд интересных заданий. Тебе наверняка понравится составлять списки, заниматься самоанализом, отвечая на вопросы, и проходить увлекательные тесты, чтобы узнать себя лучше. Ты можешь записывать результаты тестов, свои наблюдения, выводы и т. д. на любых попавшихся под руку листочках бумаги, но многие девушки предпочитают завести отдельный «блокнот для советов». Они считают, что это способствует самоорганизации и позволяет возвращаться к некоторым заметкам, отслеживая пройденный материал и собственный прогресс.

Важный момент: мы не будем здесь говорить о том, как стать «популярной», и для этого есть веская причина. Видишь ли, очень многие «королевы класса» в действительности не такие уж большие специалистки в социальных взаимодействиях. Ведь истинное мастерство в этой сфере состоит вовсе не в том, чтобы твоё имя постоянно было на слуху, не в количестве подписчиков в соцсетях и, уж конечно, не в том, чтобы множество совершенно незнакомых людей хвалило и критиковало тебя за спиной.

Настоящий успех в отношениях с окружающими – это гораздо больше, чем просто популярность. Он заключается в первую очередь в том, что ты сама довольна собой и общением с другими людьми. Ты уверена в своих силах, готова пробовать новое и заводить разнообразные знакомства, идти на контакт, поддерживать социальные связи и умело разрешать всевозможные конфликты, которые практически неизбежно возникают в жизни каждого человека.

Если ты хочешь научиться жить с позитивным настроем, быть яркой индивидуальностью, общаться со многими людьми и развивать доверительные, интересные и глубокие отношения – эта книга для тебя!

Совет № 1. Узнай, что ты «приносишь на вечеринку»

Первый совет о том, как достичь успеха во взаимоотношениях с людьми, предложила нам Кэрри, которую бросает в дрожь от воспоминаний о старших классах. По её мнению, залог успешного взаимодействия в обществе – понимание того, что ты можешь дать людям. Если ты осознаёшь свои позитивные черты и ценишь их, то и окружающие воспринимают тебя как интересную личность и хорошую подругу. Это ключ к твоему успеху в коллективе.

Вот что говорит Кэрри:

«Незнание самой себя и того, что ты можешь предложить миру, лишает уверенности и мешает искреннему взаимодействию с людьми, или, наоборот, делает тебя слишком подверженной влиянию толпы, поскольку ты постоянно боишься не вписаться в коллектив. Если ты понимаешь, что именно можешь дать другим людям (или, образно выражаясь, что ты „приносишь с собой на вечеринку“), то обретаешь чувство собственного достоинства. Благодаря ему ты сможешь принимать верные решения и найдёшь настоящих друзей».

Действительно, понимание себя и своих позитивных качеств делает любые социальные взаимодействия гораздо более приятными и эффективными. Это, в свою очередь, вдохновляет тебя на то, чтобы открываться новым возможностям для общения, а не прятаться от них.

Чтобы лучше понять, о чём идёт речь, представь, что тебе снится сон:

Тыходишь к высокой двери большого дома. Слышишь доносящиеся изнутри звуки вечеринки. Открываешь дверь, но чувствуешь себя как-то странно, будто бы не на своём месте. Ты не знаешь, что там происходит, и вообще сомневаешься, приглашена ли на праздник. Ты замираешь на пороге, не в силах сдвинуться с места или даже вымолвить слово, и смотришь на красочную костюмированную вечеринку внутри. Люди, одетые в великолепные наряды, увлечённо общаются друг с другом.

Вдруг ты просыпаешься в поту, и обрывки этого яркого сна смешиваются с бессвязными мыслями: «А что же дальше? Я вошла туда и тоже участвовала в вечеринке? Какой на мне был костюм?!»

Такой сон может показаться непонятным. Но на самом деле приснившийся праздник символизирует твою жизнь в обществе и появляющиеся возможности для взаимодействия с окружающими людьми. Разумеется, реальная жизнь в коллективе не так красочна, как воображаемая вечеринка, однако ты вынуждена постоянно каким-либо образом включаться во взаимоотношения. Обрати внимание на слово «включаться» – «включать себя».

То, что ты не знаешь, какой на тебе маскарадный костюм, означает непонимание индивидуальных качеств, отличающих тебя от всех остальных.

Теперь давай немного изменим этот сон.

Представь: ты приходишь на праздник, отлично зная, что на тебе шикарный, тщательно подготовленный наряд. Ты гордишься им, ведь он отражает твою сущность. Ты довольна своим внешним видом и хочешь показать костюм другим, зная, что многие оценят его по достоинству.

Вдруг в зале воцаряется тишина. Все присутствующие оборачиваются, заметив твоё появление. У тебя перехватывает дыхание от внезапного всеобщего внимания. Но ты быстро успоаиваешься, вспомнив, что прекрасно выглядишь, и продолжаешь идти вперёд в хорошем настроении и с предвкушением обоюдных интересных знакомств с новыми людьми.

Совет № 1 поможет тебе прийти к правильному самоощущению, с которого начнётся твой путь к успеху в коллективе. Ты совершенно точно сможешь стать уверенной в себе девушкой, которая с энтузиазмом движется навстречу новым возможностям для общения. Ты будешь той, кто знает, что «приносит на вечеринку», и идёт туда с радостью!

Ты уже познакомилась с Кэрри. Дальше ты узнаешь о ней больше. Оказавшись в десятом классе в новой школе, она чувствовала себя так, словно попала на костюмированную вечеринку из той первой, тревожной, версии сна. Девушка отмечает, что это был очень непростой год, однако он показал, насколько это важно – хорошо себя знать. Прочитав до конца эту главу, ты сможешь чуть лучше разобраться в себе и станешь ближе к осознанию того, что же можешь предложить миру. Кэрри хотелось бы знать всё это во время учёбы в старших классах.

Прорабатывая Совет № 1, помни, что подросткам бывает не так уж легко понять и принять себя. Ты всё ещё на пути становления как личность. И в твоём возрасте чёткое самоощущение редко у кого встречается. Подростковые годы – это время поисков, когда ты только узнаёшь себя и определяешься со своим отношением к людям, предметам в школе, музыкальным жанрам, различным увлечениям, событиям в мире, к жизни вообще. Ясности тут быть и не должно. Ты учишься, исследуешь, понимаешь, что тебе нравится, что подходит, чего хочется и как себя вести в той или иной ситуации.

Всё, что ты «приносишь на вечеринку», – это те черты характера, которые вместе составляют важную часть того, какой ты человек. Некоторые из них ещё развиваются, а другие заложены в тебе с раннего детства. Поняв, что это за качества, ты получишь необходимые знания о том, что делает тебя уникальной и позволяет нравиться себе и другим.

В этой главе мы предлагаем тебе поразмышлять о них, чтобы лучше узнать себя и ощутить устойчивую связь с особенностями твоей личности. Кэрри считает, что, если бы она сделала это в своё время, у неё нашлись бы силы не сбиться с курса и принять правильные решения. Дальше ты познакомишься с историей того нелёгкого периода, через который прошла Кэрри, и увидишь, чему она смогла научиться за это время.

Знакомься: Кэрри, 19 лет

Цитата, которая её вдохновляет:

«На секунду я снова почувствовала себя собой. Не новой собой, не прежней, а просто собой, настоящей».
Лесли Таи

«В средних классах я была очень неуверенной в себе и думала, что совершенно не умею общаться. Переход из детства в подростковый возраст дался мне нелегко. Очень хотелось завести друзей, но я стеснялась с кем-то познакомиться. Я не знала, есть ли во мне нечто такое, что может понравиться другим ребятам. Моя социальная жизнь ограничивалась общением с Хейли, с которой мы дружили ещё с детского сада.

После девятого класса я надеялась, что в другой школе, куда мне предстояло перейти, всё будет иначе. Я чувствовала в себе силы выйти из этой „раковины“ и больше общаться. Хотя я по-прежнему не ощущала в себе чего-то хорошего и особенного, я дала слово, что в старших классах приложу все усилия, чтобы завести новых друзей и хорошо проводить время в компании.

В начале десятого класса на одном из уроков я познакомилась со своей первой новой приятельницей. Я старалась быть очень приветливой, хотя и не совсем искренне, с ней оказалось легко говорить, и мы начали общаться. У этой девочки было много друзей, большая весёлая компания, и мне нравилось быть её частью, особенно в школе.

Но после уроков проводить время с этими ребятами оказалось не так уж здорово, потому что, как выяснилось, они тайком таскали алкоголь у родителей (что является прямым путём к проблемам со здоровьем и законом) и устраивали ночные тусовки. Всё это было для меня чересчур. Я с самого начала ощущала страх и дискомфорт, но игнорировала свои чувства, потому что хотела, чтобы меня приняли в компанию.

В течение года я совершила много поступков, о которых потом жалела. Постоянно приходила домой позже назначенного времени, часто ссорилась с родителями. И у меня возник конфликт с несколькими девочками из той компании из-за какой-то ерунды, произошедшей на вечеринке. Не хочу подробно рассказывать, но было много ненужных волнений и скандалов. Я всё больше внимания уделяла тому, чтобы не потерять друзей, и не замечала, как теряю себя. А именно это со мной и происходило.

Когда пришло время оценок за первый семестр, я поняла, что сильно сбилась с пути. Я всегда хорошо училась, это было важно для меня, но теперь забыла свой принцип, и результаты оказались ужасные.

Мы с Хейли стали встречаться гораздо реже, и она успела завести новых подруг. Они были вроде бы ничего, но, честно говоря, я даже не пыталась узнать их получше. Мне казалось, у нас нет общих интересов. Но однажды я осталась с ночёвкой у Хейли, и мы с ней классно провели время, как раньше. Мы походили по распродажам и набрали всяких прикольных вещей. Болтали допоздна, вместо того чтобы сразу лечь спать. А утром напекли блинчиков с бананами и шоколадом и смотрели кино. Было здорово, и не только потому, что мне нравились все эти занятия. Просто я почувствовала, что могу быть собой. Мы с Хейли любили вести душевные разговоры обо всём на свете, обожали фантазировать и умели слушать друг друга. Я совсем забыла, как много это для меня значило. Хейли напомнила мне о том, с каким воодушевлением мы ждали, как станем старшеклассницами, будем хорошо учиться и заведём новые знакомства. И я поняла, что она со своими нынешними подругами остаётся собой. А главное, я-то считала произошедшие во мне перемены нормальными. Но теперь увидела, что на самом деле просто забыла, какая я и что для меня важно.

Вернувшись домой, я села и составила список всего того, что помнила о себе прежней: что мне важно хорошо учиться, что мне нравятся простые удовольствия – например, ходить в кино с подружками или на ярмарку-распродажу, кататься на велосипеде, обедать в кафе, читать, готовить выпечку. Ещё я записала те свои качества, которые могут оказаться полезны окружающим: что я хорошая подруга, могу поддержать и быть терпеливой с другими. Написав всё это, я почувствовала себя лучше, какой-то более цельной, и это обнадеживало.

Мой совет всем девушкам-тинейджерам: поймите, какие вы есть, и не предавайте себя. Но если это вдруг случилось, из-за каких-то отношений или просто неудачного периода в жизни, возвращайтесь назад, чтобы найти себя снова.

Если в вас есть что-то, что вам не нравится, над этим можно работать. Здорово, что вы хотите расти и меняться в лучшую сторону. Но никогда не забывайте, какие вы на самом деле, не отказывайтесь от себя. Не пускайте в вашу жизнь других людей, если для этого нужно спрятать свои истинные черты, те особые качества, которые делают вас уникальными личностями».

Разбор ситуации

На пути самопознания большинству из нас приходится проходить через трудные, неприятные или попросту ужасные периоды в отношениях с окружающими. Однако падения, как и взлёты, помогают развиваться и лучше понимать себя. История Кэрри – хороший тому пример. Если ты умеешь извлекать уроки из трудностей и смотреть вперёд с оптимизмом, то уже располагаешь отличным инструментом для улучшения своей жизни.

Но многие девушки бывают слишком поглощены плохим отношением к себе и к другим. Поскольку путь к успеху в коллективе начинается с осознания особенностей своей личности и того, что ты можешь дать людям, тебе потребуется в первую очередь избавиться от негатива, а потом уже двигаться дальше.

Как отпустить прошлое

Чтобы убедиться, что ты не в плену у неприятных эмоций, вспомни все те сложности, с которыми тебе уже приходилось столкнуться в отношениях с людьми. Попробуй назвать ситуации, в которых тебе было особенно некомфортно и ты чувствовала себя брошенной и несчастной. Возможно, твои негативные чувства относятся к людям, которые плохо с тобой обошлись или с которыми не заладились отношения? Постарайся заметить, какие мысли и чувства вызывают у тебя окружающие и ты сама.

Подсказка: мысли рождаются у тебя в голове. Чувства и эмоции возникают там же, но проявляются во всём теле. Если какие-то чувства причиняют тебе боль или мешают двигаться вперёд по жизни, можно научиться избавляться от них.

Вот какие негативные мысли о себе присутствовали у Кэрри в средних классах:

- Я была недостаточно крутая.
- Я выглядела и вела себя «не так, как надо».
- Я была хуже других ребят.
- Люди не замечали меня.
- Я совсем не умела общаться.

А вот негативные эмоции Кэрри в тот же период:

- Я не чувствовала себя в безопасности.
- Я испытывала тревогу.
- Я чувствовала ужас, когда требовалось взаимодействовать с людьми.
- Я ощущала неловкость и дискомфорт.

Так Кэрри смотрит на это сейчас:

- Я чувствую нежность к той девочке, которой я была в средних классах.
- Теперь я не чувствую себя выше или ниже кого-либо.
- Сравнение с другими больше не заботит меня.
- Мне не важно быть крутой.
- Я слежу за тем, чтобы любить и принимать себя такой, какая я есть. Это даёт мне уверенность в своих силах и позволяет с удовольствием знакомиться с разными людьми.

Осознав свои негативные мысли и эмоции, Кэрри сумела принять собственную личность с открытым сердцем и изменить жизненную позицию.

Твоя очередь! Отследи мысли и чувства по отношению к себе

Пользуясь примером Кэрри, запиши на листе бумаги или в «блокноте для советов» те мысли и эмоции, которые возникают у тебя по отношению к самой себе.

Прочитай, что получилось. Теперь самое время расстаться с плохим наследием прошлого, чтобы двигаться навстречу новому, положительному опыту.

Избавляемся от негатива

Отпустить неприятные мысли и эмоции – значит провести своеобразную уборку в уме, душе и теле и подготовить их к позитивному восприятию жизни. Обрати внимание: важно принимать и ценить любые свои чувства и опыт, но совсем не обязательно вечно носить их груз – это может пошатнуть твою уверенность в себе и в других людях. Следующее упражнение поможет тебе избавиться от пессимистического настроения.

Попробуй вот что! Замени негативную энергию позитивной

Девушки, которые выполняли это задание, говорят, что оно помогает заместить негатив положительной энергией и оптимизмом.

- Найди место, где тебе будет комфортно и никто не мешает.
- Сядь, закрой глаза и сделай по три глубоких вдоха и выдоха.
- Представь, что с каждым вдохом ты наполняешься исцеляющей энергией любви к себе.
- Выдыхая, выпускай всю боль и печаль.
- Продолжай вдыхать (вбирая позитивную энергию) и выдыхать (выпуская негатив, горечь и грусть), пока чувствуешь необходимость. Но скорее всего, уже через минуту ты будешь готова перейти к следующей части упражнения.

Теперь представь, что напротив сидит твой двойник. Допустим, это ты во время какого-либо сложного периода во взаимоотношениях с коллективом. Кэрри представила себя в средних классах (а когда делала это упражнение во второй раз, то видела себя-десятиклассницу).

- Вспомни свою внешность в тот период – например, что ты носила и какую делала причёску. Удерживая образ перед глазами, почувствуй любовь к той девочке, которой ты была и которой так хотелось, чтобы её принимали и любили.

- Удерживая образ в воображении, сделай по пять глубоких вдохов и выдохов. С каждым вдохом представляй, что наполняешь сердце добротой и любовью. С каждым выдохом отправляй эти чувства той девочке, которой ты была, – той, кого ты сейчас видишь сидящей напротив.

- Представь, как эта энергия лечит её раны и позволяет ей вновь почувствовать себя спокойно и радостно.

- Скажи этой девочке, что любишь её и собираешься построить такие отношения в коллективе, которых вы обе хотите и достойны.

- Крепко-крепко обними её и позволь раствориться в твоём сердце, где будешь хранить её образ в безопасности и с огромной любовью.

Выполняй это упражнение в любой момент, когда почувствуешь, что нужно избавиться от направленных на себя негативных эмоций. Не бойся подходить к заданию творчески и менять его по своему желанию. Помни: что бы ни было причиной твоих неприятных ощущений, ты всегда почувствуешь облегчение, посылая любовь самой себе.

Если ты хочешь избавиться от негативных чувств по отношению к какому-то человеку, к группе людей или даже к конкретным плохим ситуациям, то также можешь использовать эту технику. Просто представь соответствующий образ и отправь любовь и доброту тем, к кому ты испытываешь отрицательные эмоции.

Никогда не копи плохие чувства и мысли в свой адрес. Если ты совершала ошибки, подумай, что именно пошло не так, отнесись ко всему с добротой и пониманием и реши, как можно поступить в подобной ситуации в будущем. Прости себя и продолжай жить.

Самонаказание негативным отношением не приводит ни к чему хорошему. Оно не только вредит тебе, но и мешает формировать такие взаимоотношения с окружающими, которых ты достойна.

Создаём позитивный настрой

Итак, ты освободилась от негативных чувств и мыслей. Попробуй теперь научиться думать позитивно. Чтобы успешно взаимодействовать с людьми, крайне важно относиться с пониманием к себе и к окружающим. Например, можно заменить такое утверждение:

«Седьмой класс был просто ужасным. Я вела себя как последняя зануда, и у меня совсем не было друзей»

на следующее:

«Седьмой класс не был моим лучшим годом в школе. Теперь я повзрослела, многому научилась, и у меня гораздо больше сил строить хорошие отношения с окружающими».

Вот ещё несколько позитивных формулировок, которые ты можешь использовать:

- Моя жизнь всё больше радует меня, потому что я хороший человек и стремлюсь к росту, развитию и переменам в лучшую сторону.
- У меня много замечательных качеств, которые можно предложить людям.
- Во мне много хорошего. И я буду постоянно помнить об этом. Я нравлюсь себе, а значит, понравлюсь и другим.
- Испытывать трудности – это нормально. Главное, что я всегда готова учиться и с воодушевлением двигаться вперёд.
- Я принимаю то, что окружающие тоже меняются и способны выйти из сложных жизненных периодов, в которые попали.
- Теперь во всех ситуациях я более уверена в себе. Мне нравится тренировать позитивное мышление.

Твоя очередь! Прокачай позитив

Придумай свои позитивные утверждения и запиши их на листе бумаги или в «блокноте для советов». Или можешь сделать соответствующие надписи на цветных стикерах и развесить их по комнате. Представь, как завтра утром полезешь в ящик за носками и увидишь ярко-оранжевую «напоминалку» о том, что всё налаживается.

Одна девушка придумала такую формулировку: «Моя жизнь становится всё лучше, с каждым днём я становлюсь более уверенной в себе». Работая с этим утверждением, она старалась по-настоящему прочувствовать его и дать этому ощущению укрепиться глубоко в уме и теле. И она была поражена, как быстро всё начало меняться. Эта простая практика изменила её жизнь как по волшебству. На самом деле, чем больше ты развиваешь позитивные мысли и эмоции, тем скорее они становятся твоей новой нормой. Так что стоит попробовать!

Что ты можешь предложить

Теперь, избавившись от негатива и выработав привычку мыслить позитивно, ты готова заняться определением того, что можешь предложить окружающим. Узнав о своих особенных чертах, ты поймёшь, что именно способна привнести в отношения с друзьями – что ты «приносишь на вечеринку», как гласит заголовок этой главы. Некоторым девушкам бывает трудно признать за собой хорошие качества. Есть две основные причины, по которым люди не замечают или обесценивают свои сильные стороны и положительные черты. Проверь, не относится ли это к тебе.

Причины, по которым девушки не замечают своих хороших качеств:

1. У тебя есть привычка ругать и критиковать себя. Ты склонна обращать много внимания на то, что считаешь своими недостатками и слабостями.
2. Ты придаёшь больше значения тому, что думают о тебе другие, чем собственному отношению к себе.

Какое-то из этих утверждений (или даже оба) применимо к тебе? Если так, то теперь ты знаешь, с чем нужно поработать. Негативные модели мышления формируются легко, и первый шаг к избавлению от этих явлений – осознать их. Затем ты сможешь с помощью особых практик сформировать новые хорошие привычки и заменить ими старые.

Как ощутить связь с тем, что тебе нравится в себе

Пора наладить (или восстановить) связь с теми качествами твоей личности, которые ты любишь и ценишь. Один из способов сделать это – назвать все свои черты, которые тебе нравились в детстве. Когда Кэрри, выполняя это упражнение, вспоминала ранние годы, она сказала вот что:

«Когда мне было девять или десять лет, я обожала природу, лазила по деревьям, выдумывала игры, чтобы общаться с ребятами, которые жили по соседству. Я любила проводить время с семьёй и друзьями. Ещё помню, как начала свой бизнес – гуляла с собаками. Мне платили за то, что я выгуливала и мыла соседских пёсиков. (Смеётся.) Наверное, во мне тогда проснулась предпринимательская жилка. Я была жизнерадостным ребёнком, любящим весь мир и уверенным в себе».

Когда Кэрри спросили, что радовало её в детстве, она добавила:

«Мне нравилось искусство. Я любила смешить людей, петь и сочинять песни».

Твоя очередь! Вспомни себя в детстве

Представь, что тебе девять, десять или одиннадцать лет. В таком возрасте девочки обычно чувствуют себя очень способными и сильными, поэтому именно эти годы хороши для практики. Но ты можешь обратиться к любому возрасту, который тебе больше нравится. Воскреси в памяти год, когда ты ярче всего чувствовала свою значимость и потенциал. Запиши на отдельном листе или в блокноте всё, что сумеешь вспомнить о себе в тот период.

Закончив записи, перечитай их и попробуй определить, какие из перечисленных положительных качеств есть в тебе и сейчас. А напротив каждой из утраченных черт, которые ты

хотела бы возродить, поставь звёздочку. Теперь подумай, как можно восстановить эти ценные особенности твоей личности?

Обрати особое внимание на то, что ты чувствуешь, вспоминая детство. Та девочка живёт в тебе и сейчас, даже если о ней забыли. Ты была ею, пока не начала тревожиться о том, чтобы понравиться кому-то и вписаться в компанию. Возродив в себе лучшие черты этой девочки, ты почувствуешь себя цельной и настоящей личностью.

Попробуй вот что! Собери пять хороших отзывов

Это упражнение очень нравится многим девушкам. Ты сможешь взглянуть на себя со стороны, задав вопросы людям, которые знают и любят тебя. Задание простое: выбери как минимум трёх близких людей и попроси каждого из них назвать пять качеств, которые они в тебе ценят.

Спрашивай только тех, кто по-настоящему хорошо к тебе относится и ответственно подойдёт к выполнению задания. Это могут быть тётя, дядя, подруги, родители, учитель или тренер – обратись к тем, в ком ты уверена.

Одна девочка решила спросить у своих двоюродных сестёр и подруги. Она отправила им сообщения, поскольку стеснялась задавать вопрос лично. Полученные ответы стали для неё приятным сюрпризом и очень ей помогли. Героиня этой истории не узнала бы о тех качествах, которые в ней ценят родные и друзья, если бы не задала прямой вопрос.

Твоя очередь! Поразмышляй о пяти своих хороших качествах

Перенеси полученные ответы на отдельный лист бумаги или в блокнот. Подумай о том, что узнала, и запиши свои выводы.

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.