

МАРИНА РАКИТСКАЯ

# Шаги к себе

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

16+

Марина Ракитская

**Шаги к себе (30  
психологических заданий)**

«Автор»

2022

## **Ракитская М.**

Шаги к себе (30 психологических заданий) / М. Ракитская —  
«Автор», 2022

Со всех сторон ты слышишь «Люби себя», «Отпусти обиду», «Прости и забудь», «Заботься о себе», вот только мало кто говорит – как? Как, во имя всего Святого, это делать? Знаете, как я узнаю девочек, которые устали, запутались? У них в глазах пустыня. Эти глаза на красивых лицах – самое страшное из того, что создано обществом. **СТОП!** Хочешь по-другому? Эта книга – твоя возможность увидеть, какие «занозы» есть в твоей жизни, в чем можно черпать ресурс и – **ГЛАВНОЕ** – что сделать уже сейчас, чтобы твоя жизнь изменилась! Я предлагаю тебе сделать первые Шаги к себе – 30 дней, 30 заданий. Каждое из них приблизит тебя к твоей новой жизни – такой, о которой ты всегда мечтала, но думала, что тебе еще рано, или уже поздно. Готова? В добрый путь!

## Содержание

Введение.	6
Знакомство.	7
Шаг 1. Что мне в себе нравится.	9
Шаг 2. Что мне в себе не нравится.	13
Шаг 3. Ценность себя.	16
Шаг 4. Умение говорить «Нет».	20
Шаг 5. Угождение.	23
Шаг 6. Самодостаточность.	26
Шаг 7. Любимые занятия.	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Марина Ракитская

## Шаги к себе (30 психологических заданий)

Любимый! После твоего ухода из жизни мне пришлось все учиться делать заново. Заново дышать. Заново засыпать. Заново просыпаться.

Ты видишь – я справилась. Это был долгий путь, и он еще не окончен. Но теперь я уже вспоминаю о тебе с Благодарностью и без боли.

В память о тебе я сделаю очень много хорошего.

Эта книга – мои первые Шаги без тебя.

Люблю!

## Введение.

Со всех сторон ты слышишь «Люби себя», «Отпусти обиду», «Прости и забудь», «Заботься о себе», вот только мало кто говорит – как? Как, во имя всего Святого, это делать?

И идут уставшие девочки на маникюр, затариваются одеждой, обувью и гаджетами в кредит, фанатично твердя «Я этого достойна» – и не чувствуя ничего внутри.

Повторяют шаблонные фразы, услышанные на марафонах и семинарах – и отчаиваются все больше от того, что «ничего не работает».

Усталость берет свое, вид счастливых пар наводит тоску, а в крайних случаях даже вызывает раздражение. Бессилие отпечатано на красивом, от косметолога, лбу, наманикюренные пальчики сжаты в кулачки...

Знаете, как я узнаю таких? У них в глазах пустыня. Эти глаза на красивых лицах – самое страшное из того, что создано обществом.

**СТОП!**

Хочешь по-другому?

Хочешь по-настоящему чувствовать себя радостной и счастливой? Строить искренние отношения? Получать достойное вознаграждение? Начать жить сейчас, а не строить неведомое недостижимое будущее?

Значит, эта книга для тебя! Это – твоя возможность увидеть, какие «заны» есть в твоей жизни, в чем можно черпать ресурс и – ГЛАВНОЕ – что сделать уже сейчас, чтобы твоя жизнь изменилась!

Я предлагаю тебе сделать первые Шаги к себе – 30 дней, 30 заданий.

Каждое из них приблизит тебя к твоей новой жизни – такой, о которой ты всегда мечтала, но думала, что тебе еще рано, или уже поздно.

В конце каждой главы ты найдешь мои ответы на часто задаваемые вопросы по заданию. Ответы собирательные, не содержат персональных данных, любые совпадения с реальными ситуациями являются случайными.

Если ты хочешь получить мой личный комментарий по заданию – условия можешь узнать на моей личной страничке [https://vk.com/rakitskaya\\_marina](https://vk.com/rakitskaya_marina).

Ты готова? Я очень рада!

В добрый путь!



---

---

---

---

---

---

***С чем чаще всего приходят на курс Шаги к себе:***

- \* Проблемы с осознанием своей ценности.*
- \* Синдром "Я-сама". Одна из самых неприятных женских негативных установок – это «Я все сделаю сама, а вы меня просто любите»*
- \* Желание лучше разобраться в себе, когда в голове полный бардак.*
- \* «Все прекрасно понимаю и осознаю, но сделать ничего не могу».*
- \* Желание приблизиться к образу достойной женщины*
- \* Мучительное состояние одиночества, усталости, какое то эмоциональное выгорание, ничего в жизни не радует, не чувствуется то состояние полноценной жизни*
- \* Очень много обиды, есть понимание, что нужно отпустить, но с трудом это дается.*
- \* Желание, чтобы "выросли крылья", появилось какое-то вдохновение, научиться получать от жизни тот кайф, радоваться каким-то моментам.*
- \* Состояние выгорания и хронической усталости*
- \* Ощущение потери себя. Хочется разобраться в себе, понять, чего хочется на самом деле.*
- \* Ожидание смелости от себя пройти каждое задание, пусть даже не идеально-идеально. Довести начатое до конца.*
- \* Попытки привести себя в чувство после измены, развода, потери работы, постановки диагноза, смерти близких – любого события, разделяющего жизнь на До и После.*

## Шаг 1. Что мне в себе нравится.

Доброе утро!

Если ты задумалась над изменением своей жизни, значит, где-то в глубине души, или даже уже на поверхности, ты чувствуешь, что достойна большего, вот только что сделать для того, чтобы это получить – ты не всегда знаешь.

Возможно, ты читала много интересных книг, смотрела видео, посещала семинары, участвовала в марафонах, и ничего существенно не менялось, или менялось, но только на время.

Когда ты чувствуешь себя потерянной, самое сложное – найти ресурс, который поможет тебе идти дальше. Возможно, это непросто осознать, но главный источник перемен – ты сама.

Нам непривычно наблюдать за собой и находить в себе нечто хорошее. Гораздо проще найти нечто, что нас не устраивает. Внутренний критик, ухмыляясь, подбрасывает тебе новые и новые причины, по которым ты не идеальна. Ты начинаешь улучшать себя, «прокачивать» свои навыки, приобретать новое, не задумываясь, что все необходимое уже есть в тебе самой. Просто ты это не используешь.

Ресурсы бывают внутренние и внешние.

Внешний ресурс – это все, что можно приобрести. Знания, здоровье, отношения, время.

Внутренний ресурс – то, что ты получаешь, когда применяешь внешний. Опыт, уверенность, любовь, спокойствие. Покупаешь знания – получаешь опыт. Покупаешь услугу в сфере красоты – получаешь уверенность. Строишь отношения – получаешь любовь, дружбу.

Внешний ресурс может закончиться. Внутренний ресурс всегда с тобой. Опыт не отнять. Ценность себя не украсть.

Что мы получаем, когда начинаем видеть не только внешние ресурсы (чего мне не хватает), но и внутренние (то, что у меня есть)?

**1. Ощущение радости и счастья.** Чем больше у тебя внутренних ресурсов, тем больше ты нравишься сама себе. Тогда тебе комфортно находиться наедине с самой собой. Радость становится нормой жизни.

**2. Целеустремленность.** Женщина, которая любит себя, с большей легкостью осознает, чего хочет достичь, совершает действия по направлению к цели, с легкостью корректирует путь при необходимости, с удовлетворением достигает. Больше достигнутых целей – больше ценности себя.

**3. Желания.** Одна из ценностей женщины – умение получать желаемое. Больше исполненных желаний – больше состояние любви.

**4. Спокойствие.** Чем сильнее ты себе нравишься, тем более способной на свершения ты себя ощущаешь, ты не испытываешь страха, и любая задача выглядит интересным опытом.

**5. Преодоление препятствий.** Пути без препятствий не бывает. Планируя поездку на машине, ты понимаешь, что, какой бы ни был автомобиль – его рано или поздно придется заправить. Даже если ты супер-водитель. На пути к цели могут возникнуть трудности. Насколько ты способна справиться с ними зависит от внутреннего ресурса. Если ты любишь себя, ценишь себя, ты найдешь решение и не сдашься. Ты уверена, что все сложности это временно.

**6. Искренние отношения.** Все мечтают об этом. Но чаще всего думают «Вот появится у меня достойный мужчина, вот тогда я и смогу быть женственной, а пока...» Секретный секрет – на «разобранную» на части женщину придет или такой же травмированный мужчина (подобное притягивает подобное) или тот, кто будет собирать тебя по своему образцу.

Терпеть не могу выражение «моя половинка». Гораздо вернее строить отношения, когда ты полноценная, с другим человеком, также полноценным. Женщина, которая любит себя, общительна, дружелюбна, радостна. В таком состоянии легко заводить новые знакомства и поддерживать дружеские отношения. Имей в виду, это касается не только отношений с мужчинами, ведь ты общаешься и с коллегами, и с родителями, и с детьми.

**7. Здоровье.** Положительные эмоции и поддержка себя влияют на то, как организм справляется со стрессовыми ситуациями, в том числе с болезнями. Во время пандемии ни одна моя клиентка не заболела ковидом. Даже если был заложен нос, температурили или болела голова – анализ отрицательный, и на ноги они вставали гораздо быстрее, чем прогнозировали врачи. Многие думают, что плохое здоровье порождает плохое настроение. Я абсолютно уверена – все с точностью до наоборот.

**8. Благодарность.** Когда ты нравишься себе, ты умеешь с благодарностью принимать то, что получаешь. Любое событие, которое происходит с тобой – это просто событие, и ты решаешь, как его раскрасить.

Я предлагаю этот месяц посвятить себе. Это не значит, что нужно ото всех отстраниться – но важно вспомнить, увидеть, узнать, понять, прочувствовать – какая ты настоящая. Проведем ревизию твоих ресурсов, и внутренних, и внешних, и начнем использовать их в полном объеме.

Начиная с сегодняшнего дня и в течение месяца ты будешь делать маленькие шаги, которые помогут тебе обрести спокойствие, усилить радость, взять под контроль эмоции, легче принимать новые решения.

Выполняй задание и – хорошего дня!

Задание 1:

Напиши 10 пунктов или больше в ответ на вопрос:

***Что мне в себе нравится?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Когда ты увидишь в моих комментариях слова «ошибки», «неправильно» – это НЕ значит, что я осуждаю тебя. Ты, безусловно, можешь вписать какие угодно качества и в целом работать с книгой так, как тебе угодно.*

*Вопрос только в том, помогают эти качества тебе быть любимой, желанной, единственной, радостной, или нет.*

*Все комментарии даны по опыту моей практики, основаны на моих результатах и результатах моих клиенток. Это просто тот путь, который сработал у нас.*

*Любые рекомендации носят только РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ характер.*

*Итак...*

*Какие ошибки чаще всего совершаются?*

***Указываются качества, типа выносливость, стойкость, умение справляться с жизненными трудностями.***

*Выносливость и стойкость меня пугают. Это ж сколько может женщина вынести и выстоять, пока она не сломается?*

*Умение справляться с жизненными трудностями очень ценно... для мужчины. Женщине важно уметь просить помощи, принимать помощь, быть благодарной.*

***Указываются качества, типа терпение, жалость.***

*Терпение может привести к тому, что женщина подавляет свои эмоции, пока, наконец, не взорвется. То, чему мы не даем место – не уходит, а энергия негативного аккумулируется. Рано или поздно этому потребуются выход.*

*Жалость – одно из самых неконструктивных чувств. Оно не ведет ни к чему. Это я поняла во время работы в своем «Центре Семьи», когда ребенок начинал плакать, и в этот же момент мир рушился у мамы. А ведь ребенку нужен родитель, на которого он мог бы ориентироваться, на которого он может положиться. А как положиться на рыдающую от жалости маму? Тогда ребенок теряет базовое доверие миру.*

***Указываются качества, исключаящие наличие помощи со стороны (самодостаточность, самостоятельность, независимость, сила)***

*Самостоятельность – качество, приобретаемое ребенком без особенностей развития в момент, когда он начинает сам стоять! Это значит, что, если у взрослого человека все в порядке с опорно-двигательным аппаратом – он самостоятельный! Указание на это в задаче «Что мне себе нравится» показывает, что женщина не просто сама стоит – она хочет при этом стоять одна, «сама», отсюда синдром «я-самашка».*

*Здесь же может находить отражение недоверие к мужчине и неверие в то, что может быть по-другому (если нет мужа, то «я должна все делать сама»). Но ведь мы же не в лесу живем!*

*Ты удивишься – работает с точностью до наоборот. Когда ты «лошадь», придет только тот, кто попытается на тебе «пахать». Либо все будут видеть в тебе сильную, а ты с каждым годом будешь уставать все больше.*

*Самодостаточность и независимость – очень культивируемые понятия, которые не все осознают в их истинности. Переводя на язык подсознания «мне достаточно меня» или*

*«мне никто больше не нужен». Никто – это значит, совсем никто. Ни друзья, ни родители, ни дети, ни мужчины, не женщины.*

*Предполагаю, что ты вкладываешь в это понятие нечто другое – тогда будь честна с собой, и так и скажи – что конкретно для тебя независимость?*

***Не указывается ничего. Совсем. Вообще. Есть предположения, что хорошее есть, но вот где... Либо пишется менее, чем 10 пунктов.***

*Три варианта:*

*Первый вариант – ты забыла, как это – обращать внимание на себя, баловать себя, заботиться о себе. В твоей жизни есть много людей, которым (как ты считаешь) нужна помощь в первую очередь. К себе же ты относишься по остаточному принципу.*

*Второй вариант – ты так привыкла, что тебе говорят, что делать, как себя чувствовать, что ты забыла, как это – быть собой. Ты ориентируешься либо на то, что тебя похвалят, либо на то, чтобы тебя не заругали (не обиделись на тебя, не прекратили общение)*

*Третий вариант – тебе сладостно быть жертвой. Рассказывать о том, какие у тебя сложности. Какие проблемы. И какие черствые, непонимающие люди вокруг тебя.)*

***Наличие отрицания, частицы «не» в качествах, а также посыл на «улучшение, совершенствование и развитие»***

*Не стесняюсь, не педантична, не скупа, признаю ошибки, саморазвитие, стараюсь улучшать себя, ...*

*В чем тут подвох?*

*Ты изначально не воспринимаешь себя, как уникальную, ценную, достойную, имеющую право. Поэтому фокус внимания направлен на «условные недостатки», точнее, на тщательную работу над ними.*

*Есть все-таки разница между «не стесняюсь» и «смело выражаю себя», согласишься? Вот только от второй фразы может бросать в дрожь, потому что очень-очень страшно выразить себя, а вдруг увидят и, не дай Бог, осудят.*

*Ты склонна ругать себя (воспринимаешь это как улучшение), и даже мысль о том, что ты уже хорошая, вызывает у тебя недоумение (я же ничего для этого не сделала)*

***Указываются чисто рабочие качества (целеустремленность, настойчивость, ответственность, обязательность, порядочность)***

*Это показатель того, что в твоей жизни доминирующая роль – хороший сотрудник. Или, в крайнем случае, хорошая кто-то еще (подруга, дочь, мама).*

*Часто за этими вполне безобидными статусами прячется девочка, которая отчаянно хочет, чтобы ее увидели, оценили, приняли за свою, вот только она думает, что единственный способ получить это – угождать, быть для всех хорошей, незаменимой, необходимой.*

## Шаг 2. Что мне в себе не нравится.

Доброе утро!

Ты не задумывалась, но Любовь к себе – как Душа, она есть у тебя изначально, и никто не может силой забрать ее у тебя.

Внутренний критик не появляется просто так. Изначально это был чей-то голос, который ты услышала, которому ты поверила. Ты испугалась, обиделась, расстроилась, и решила, что ты далеко не высший сорт.

Не стоит обвинять родителей, учителей, друзей – безусловно, они внесли свой вклад (с обидами мы поработаем позже), но ты уже взрослая женщина, и вполне способна принимать на свой счет только то, что хочешь.

### К чему приводит недовольство собой?

1. Недостаточный доход. Это может быть как работа, на которой тебе выплачивают недостаточное вознаграждение, или стоимость твоих услуг, если ты работаешь на себя

2. Стеснение, стыд. От невозможности попросить остановить там, где тебе удобно, до стыда за чье-то поведение.

3. Ощущение «недо-». Недостаточно умна, недостаточно красива, недостаточно экспертна, недостаточно опытна. И – апофеоз – я недостойна нормальных отношений

4. Отсутствие веры. Не верю, что меня можно полюбить, не верю, что у меня получится. Даже если все вокруг твердят, какая ты чудесная – они точно ошибаются.

5. Неуверенность и сомнения. В основном в принятии решений, долгое откладывание, невозможность сделать выбор.

Все это психологическим мусором накапливается в твоей жизни, мешая радости, спокойствию и счастью.

Сегодня мы займемся ревизией подобного мусора в твоей жизни.

Как часто ты недовольна собой? Может быть, ты иногда произносишь фразу «Вот дура!», когда ошибаешься в чем-то? Или говоришь, «Ну, туплю!», когда чего-то не понимаешь?

Глядя в зеркало, обращаешь ли ты внимание на лишние килограммы, новые (и старые) морщинки, седые волосы?

Ругаешь себя за ненужные покупки или – наоборот, за то, что никак не можешь решиться купить что-то для себя? Или за то, что просто лежишь на диване и ничего не делаешь, или чего-то не успела?

Сомневаешься ли ты, принимая решение? Сделав ошибку, как долго ты себе это припоминаешь?

Все это откладывается в уголках твоего подсознания, а в сознании поселяет навязчивую мысль типа «Я не смогу, у меня не получится, куда уж мне!»

Выполняй задание и – хорошего дня!

### Задание 2:

Напиши 10 пунктов или больше в ответ на вопрос:

**Что мне в себе не нравится?**

---

---

---

---

---

---

---

---



*винить себя за то, что муж..., сын..., мама..., коллеги... и т.д. – ты не успеваешь что-то делать со своей собственной жизнью.*

### **Отрицание положительных качеств**

*Когда не нравятся положительные качества – это приводит к отрицанию любого проявления этих качеств в жизни.*

*Например – не нравится любовь к сладкому – будешь в принципе отрицать проявления любви в своей жизни.*

*Не нравится открытость – будешь ругать себя за доверчивость, и раз за разом попадать в ситуации, когда тебя обманывают.*

*Не нравится эмоциональность – будешь закрываться от проявлений любых эмоций в своей жизни – и, рано или поздно, эмоции атрофируются и уйдет все, и хорошее, и плохое!*

### **Категоричность**

*«У правильного человека все должно быть правильно»*

*Поэтому в списке «что не нравится» очень много всего.*

*«Правильно» – это зависимость от общественного мнения, от «правил». Значит, ты не умеешь прислушиваться к себе и действовать «верно» – от слова «вера» – своей внутренней убежденности.*

*Будем учиться ставить себя на первое место, при этом не насиловать окружающих, а ставляя свои границы.*

### **Список меньше 10 пунктов**

*Вроде и порадоваться бы, но...*

*Обычно это говорит о самообмане. Так находит отражение зависимость от мнения окружающих.*

*Например, девочка готова остаться в отношениях с изменившим человеком не потому, что простила и любит, а по причине «А что скажут люди?» или «Да вроде и ничего, все так живут»*

*Короткие списки плотно связаны с эмоциями, наблюдая за которыми, можно найти первопричину самообмана.*

## Шаг 3. Ценность себя.

Доброе утро!

Бывало ли у тебя такое, что ты точно знаешь, что твой собеседник не прав, но ты настолько боишься обидеть его, что молчишь? В этот момент ты выбираешь не себя, а быть хорошей для всех, быть бесконфликтной.

Или – наоборот, не слушая никого, ты отстаиваешь свою точку зрения до хрипоты?

Часто ли ты соглашаешься, даже если тебе хочется сказать «Нет»?

Когда мы думаем о том, какое впечатление производим на окружающих больше, чем о себе – мы подрываем собственную ценность. Тогда нам кажется, что мы не можем быть ценными просто так, и, если мы не будем подстраиваться – от нас откажутся.

### Как проявляется обесценивание себя?

– 1. Не умеешь радоваться своим успехам, не видишь ничего особенного ни с больших, ни в маленьких достижениях («все так делают», «тут ничего особенного», «что тут такого»). Не умеешь хвалить себя, поддерживать себя.

– 2. Избегание неудач, отказываешься от кажущихся сложными проектов («не уверена – не берись», «а где гарантии», «я возьмусь, но, если что – я ни при чем»,

– 3. «Вангование» (предсказание) неудач («я же говорила, что не получится», «я так и думала, что это ерунда», «я так и знала, что не справлюсь»)

– 4. Стремление к идеалу («на 100% или никак») – обрати внимание, чаще всего ты выбираешь «никак», а потом удивляешься, что ничего не происходит

– 5. Зацикленность на ошибках, неудачах прошлого. Все мы однажды учились ходить. Все когда-то падали. Почему-то ни о кого не возникла мысль «ходить – это не мое».

– 6. Требовательность к себе и другим, доводящая и тебя, и окружающих до скрипа зубного и глаза дергающегося.

– 7. Ранимость, обидчивость, чувствительность к критике. Да-да, это совместно с предыдущим пунктом. Пример: ты всех задержала с маминым днем рождения, все уже на истерике, и тут ты слышишь, что вообще все придуманное тобой – это чересчур. Слезы, обидка, «делайте сами, раз такие умные»

– 8. Сложно принимать комплименты (ты хорошо выглядишь – «это я еще плохо себя чувствую!»)

– 9. Страх нового, страх перемен, страх неизвестного, и никакого риска!!!

– 10. Чувство вины за себя, за меня и за того парня.

– 11. Зависимость от чужого мнения, сложность в принятии собственных решений

– 12. Сравнение с другими. Не только себя окружающими себе в минус (у меня хуже результаты, чем у Марфы Васильевны), но и себе в плюс (у меня машина лучше, чем у соседки). Дело в том, что, рано или поздно, в тебе поселяется страх, что у кого-то машина еще круче – ты себя поймала!

– 13. Сравнение себя с собой тоже так себе удовольствие. Хоть и советуют все со всех сторон делать именно так. Почему? Вот я 20 лет назад весила 60 кг. А сейчас 80. Горе мне, горе, пойду, полежу в кустах одна? Я же хуже, чем 20 лет назад? А еще и старше...

– 14. Все сама. Не доверяя. Ни себе, ни окружающим, ни Высшим силам с Природой. Никому нельзя верить. Рассчитывать можно только на себя. «Чем плохо?» – спросишь ты. В первую очередь, тем, что ты помещаешь себя в изоляцию. Во-вторых, помня, что ты все равно не будешь довольна своими успехами, ты обрекаешь себя на сомнения. В –третьих, нам все-таки нравится ощущать свою ценность не только саму по себе, а видеть свою ценность для этого мира.



Еще момент – когда ценность связана со статусами, часто пропадает гендерность (принадлежность к женскому полу). Т.е. я ценная, потому что мама, жена, дочь, друг, работник, добрый человек (а не женщина)

Обычно это значит, что ценности в себе, как в женщине, ты не видишь.

### **Фокус на других**

Чуть отличается от предыдущего, поэтому вынесла в отдельный пункт.

Тут качества, которые нацелены на других людей – понимающая, заботливая, ответственная, оправдывающая, неконфликтная, исполнительная – это все чудесно, вот только не про тебя. А про то, что ты делаешь для других.

### **Могу ...**

Интересные пункты, показывающие сферы, в которых ты вступаешь в противоречие с собой. Как это происходит? Давай продолжим фразу.

Могу копать – но делаю это плохо (потому что из фразы не следует, что ты то делаешь хорошо).

И не понятно, в какой момент ты ценна – когда согласилась копать, потому что «могу», или когда вскопала, и увидела, что это не очень хорошо сделано?

Вернее сформулировать ценность как «Отлично копаю» – тут нет противоречия. Ясно, что, когда ты копаешь, ты делаешь это хорошо.

### **Абсолютизм**

Всегда, никогда, ни в коем случае, ни за что, абсолютно, наверняка, и т.д.

Слова, которые отражают негибкость в отношениях (в том числе в отношениях с собой), а также подверженность двойным стандартам (кому-то можно, и я его буду оправдывать, мне нельзя никогда-преникогда).

А, или обратная тема – я всегда понимаю людей (мне можно вмешиваться в чужие дела, потому что я уже все поняла), а они меня не ценят (потому что такие-растакие, непонятливые, ведь я же только добра хочу)

### **«Не»...**

Уже говорила, но повторю еще раз – когда ты используешь в речи частицу «не», происходит фокусировка на том, что идет после нее.

Не стесняюсь (фокус на стеснении), не хочу стоять на месте (фокус на стоянии, задержке, сомнениях, не позволяю относиться к себе пренебрежительно – фокус на пренебрежении).

Переформулируй и подумай, а что будет в фокусе, когда то же самое ты будешь чувствовать без «не».

Например «Для меня не бывает безвыходных ситуаций» – «Я нахожу решение в любой ситуации» – тогда фокус на решении.

### **Пытаюсь, стараюсь...**

Прямо сейчас, сидя с этой книгой, постарайся встать со стула. Ну, давай же, чего ты – никто же не видит...

Ага, ты даже не постаралась... Сидишь себе на месте...

Ага, ты встала... Ты даже не постаралась, ты просто встала...

Понимаешь, о чем я? Невозможно постараться... Можно либо сделать, либо не сделать. Точка.

А слово «пытаюсь» вообще от слова «пытка». Мне всегда представляется, как клиентка, пытаясь встать со стула, дергается и подпрыгивает, как на электрическом стуле. Вот это про попытаюсь.

### **Ничего ценного...**

Крайне редкий случай (и, если вдруг это твоя тема – не торопись гордиться редкостью). Да, такое один на тысячу. Но это значит, что ты не замечаешь даже малейших своих успехов, и до крайности обесцениваешь себя (лишаешь себя ценности).

### **Демонстрация сомнительной ценности**

Я говорю, что думаю, и не важно, что скажут люди – согласишься, это несколько нарочито.

Если бы не это противопоставление себя и людей – я бы слова не сказала. Но, получается, ты идешь в открытый конфликт, реализуя свое право на свои мысли и чувства.

В отношениях полностью растворяюсь в партнере – другая крайность. В угоду близкому человеку ты отказываешься от части себя.

Я доверчивая, потому и страдаю – в чем же тут ценность? Получается, в страдании? Или ты думаешь, что, страдая, ты становишься очень ценна для того, во имя кого ты это выносишь? (по секрету – вряд ли...)

### **Отсутствие в ценности женских качеств**

Думаю, тут без комментариев. Хотя...

Повторю еще раз – если в твоем списке много статусов (мама, дочь, друг, жена, коллега, работник), рабочих качеств (целеустремленная, ответственная, надежная) и мало чисто женских качеств (красота, нежность, легкость, радость) – сложно быть Любимой женщиной.

А именно по этому своему состоянию женщины тоскуют сильнее всего...

### **Если сложно сформулировать ценность...**

Тогда посмотри от обратного. Например, ты четко понимаешь, что с тобой не тот мужчина. А «не тот» – это какой? Допустим, низкий. А какой «тот»?

Тогда твоя ценность будет звучать так «Я ценная, потому что высокая» – и тогда логично предположение, что «тот» мужчина – не низкий, а высокий.

Если ты знаешь, что это – не яблоко, ты наверняка знаешь, а яблоко – это как? Вот и подумай )

### **Обобщение**

Я ценная, потому что женщина, мать, личность, сотрудник. Без прилагательных.

Мне здесь не хватает подробностей, мелочей – ведь наша жизнь складывается именно из них!

Допустим, я ценная, потому что люблю красиво одеваться (и тогда ты красивая женщина – чувствуешь, как отличается от просто «я женщина»?)

Я ценная потому что я специалист высокой квалификации (и тогда ты ценный сотрудник – но при этом это и про твой опыт, и про твои знания)

## Шаг 4. Умение говорить «Нет».

Доброе утро!

Продолжая тему ценности себя, сегодня мы понаблюдаем, умеешь ли ты отказывать.

### **Причины, по которым мы не умеем говорить «Нет»:**

- 1. Я плохая, меня упрекнут, меня осудят
- 2. На меня обидятся
- 3. Со мной не будут общаться
- 4. Когда мне понадобится помощь, мне тоже откажут

### **Опасность того, что мы не умеем говорить «Нет»:**

- 1. Человек, получающий от тебя «Да» раз за разом, сядет тебе на шею
- 2. Постоянно соглашаясь, ты перегрузишь себя ненужными тебе делами, эмоционально выгорешь и потеряешь радость жизни
- 3. Однажды ты настолько устанешь соглашаться, что сорвешься на человека, который просит тебя о помощи (не важно, просил он тебя до этого, или обратился к тебе в первый раз). Таким образом, ты ставишь отношения под удар и провоцируешь возникновение чувства вины.

Чаще всего, отказывая, мы начинаем оправдываться.

«Я не могу идти на лекцию, потому что у меня заболела кошка»

«У меня не получится встретиться потому, что я обещала маме»

Или – обратная ситуация – мы отказываем очень резко, ставя отношения под удар.

Сегодня я хочу, чтобы ты просто сказала кому-нибудь «Нет!»

Возможно, ты это скажешь кассирше в магазине в ответ на ее вопрос «Нужен ли пакет», просто скажешь «Нет, благодарю!»

Возможно, ты сегодня откажешь маме в ответ на ее просьбу вымыть посуду – «Нет, не сейчас!»

Возможно, ты откажешь начальнику «Нет, я сегодня не задержусь!» или клиенту «Нет, скидки не суммируются»

Главное, чтобы ты просто сказала «Нет!», не вдаваясь в оправдания и объяснения. Просто улыбнись, говоря это.

### **Как это сделать?**

Во-первых, помни – твое «Нет» не значит, что ты не хочешь общения, это значит только то, что в данный момент у тебя нет возможности выполнить просьбу. Помогать другим можно только из состояния изобилия, когда твои потребности удовлетворены, и ты располагаешь излишком денег, времени, сил для того, чтобы поделиться ими.

– 1. Не соглашайся автоматически. Большинство из нас дает ответ сразу. Если ты хочешь согласиться – все в порядке. Если ты хочешь отказаться, но не знаешь, как это сделать – возьми паузу.

– 2. Знай свои границы – то, что ты готова сделать и что не готова сделать ни при каких обстоятельствах. Отказать будет проще, если изначально ты сразу поймешь, что для тебя это недопустимо.

– 3. Если очень страшно, перед тем, как отказать, задай себе мысленно вопрос «Корова зеленая?» – тогда сказать «Нет!» с улыбкой будет намного проще.



*Не стоит говорить «Нет!», если на самом деле хочется, чтобы поуживали – это детский сад.*

*И не стоит повышать голос, если страшно отказать. Чаще отношения портятся не из-за отказа, а из-за грубости или неадекватности реакции (тебя попросили принести рубашку, а ты вместо «Нет!» начала орать, что не ты служанка)*

### **Отказываемся от того, чего хотим**

*Иногда девочки начинают говорить «Нет!» на всё, думая, что так научатся отказывать.*

*Так не работает.*

*Если ты хочешь согласиться – скажи «Да!»*

*Отказывайся, только если в самом деле ты чего-то не хочешь.*

### **Претензии, наезды**

*«Ты прочитала книгу?» – «Нет, а когда мне её читать-то было?»*

*У тебя не спросили, было ли время читать. У тебя спросили, прочитала ты или нет. Ответ. И все. Стоп.*

*Тогда не будет ощущения собственной неправоты (ведь, по сути, твоя претензия по отсутствию времени к данному человеку не имела никакого отношения)*

*Хорошо тренироваться в «Нет!» без объяснения причин на операторах сотовой связи. Они звонят, предлагают новый тариф – скажи «Нет!», или «Благодарю, нет!» – они начинают убеждать, уговаривать, пояснять – спокойно слушаешь, и снова повторяешь «Благодарю, нет!»*

*В такие моменты хорошо отслеживается и раздражение, и вина, и сомнения, и навязчивость хорошо оттачивается.*

### **Оправдания, манипуляция**

*Иллюзия, что ты должна пояснить причину отказа. На самом деле, именно в этом разница между просьбой и требованием.*

*Просьба – подразумевает как ответ «Да!», так и ответ «Нет!»*

*Требования – без вариантов, только согласие. И именно так нами манипулируют (чувство вины, жалость, страхи).*

*А, значит, пытаются склонить к тому, чего мы не хотим.*

*А, значит, мы имеем право отказать.*

*Вуаля ))) Отказывай, не стесняйся )))*



Какие ошибки допускаются, когда мы говорим об угождении?

**Забота = угождение**

Если близкий человек хочет что-то, а мы хотим (ХОТИМ) сделать это для него и при этом чувствуем радость – это НЕ угождение!

Если ребенок просит помочь с выбором одежды, а ты эту одежду сама покупаешь, и тебе хорошо – это не угождение!

Если ты утром проснулась, чтобы испечь любимому сырники, и тебе хорошо – это не угождение!

Угождение – это когда ты наступаешь себе на горло, ставишь будильник, ворча, топашь на кухню, и нехотя делаешь завтрак, потому что знаешь – иначе тебе «прилетит» упрек, что ты плохая хозяйка.

**«Я это делать должна. Сделала – долг выполнен, мне хорошо»**

Если ты руководишься в отношениях с кем бы то ни было словами «надо, должна, обязана» – рано или поздно ты начинаешь требовать подобного исполнения долга в отношении себя.

Надо ли говорить, что ожидаемого не происходит?

Меняем фокус с «Надо» на «Хочу». Кажется, действие то же, но эмоции будут совсем другие! Проверь!

**«Если не сделаю, услышу упреки»**

Обычно так говорят те, кто сам упрекает близких, если они отказывают. А еще это – про неумение просить, точнее, когда под просьбу маскируется требование. О том, в чем состоит отличие, я уже писала выше.

**«Приходится», «кроме меня некому»**

Это про социально одобряемое поведение. Например, болен отец, и ты ухаживаешь за ним. Тебе кажется, что ты делаешь это потому, что больше некому, или потому, что приходится, или потому, что иначе люди осудят? Ты думаешь, что угождаешь?

Ошибаешься!

На самом деле ты чего-то хочешь. Например, хочешь, чтобы отец выздоровел. Хочешь позаботиться, чтобы самой быть спокойной.

И тогда это уже не про угождение.

**Подмена понятий**

«Угождаю, предоставляя информацию коллегам, чтобы выстроилась полезная цепочка»

Если в результате выстраивается нечто полезное – это не угождение, это адекватный договор, взаимный обмен. Ты же в конечном итоге получаешь нечто для себя.

Согласиться прогуляться с подругой, чтобы поговорить о важном (хотя идет дождь), помочь маме, поддержать сына – не угождение, если ты получаешь положительные эмоции.

**«Или ты меня не любишь?»**

*Манипуляция. Махровая.*

*Во-первых, задай себе вопрос – а как окружающие поймут, что ты их любишь, если ты перестанешь угождать? Возможно, это будут объятия для мужа? Или прогулка с детьми?*

*Во-вторых, как ты сама понимаешь, что окружающие любят тебя? Возможно, тоже только в том случае, если тебе не отказывают?*

*Можно научиться отказывать так, чтобы тебя не упрекали, и чтобы ты не чувствовала себя виноватой. Посмотри еще раз предыдущее задание (в котором ты училась говорить «Нет!»)*

*И еще – помни, что отношения строятся не на чувстве вины, а на вере, что ты нужна, любя, в любое время, несмотря ни на что.*

**«Нет другого выхода»**

*Выход есть всегда. Возможно, он тебя не очень устраивает, но он точно есть.*

*Когда ты угождаешь, тебе важнее кто-то, но не ты. Мы всегда выбираем определенную модель поведения, которая приносит нам максимальное удовлетворение.*

*Позиция, выбираемая при угождении – это больше про жертвенность. Из разряда – сама несчастна, зато людям хорошо. В этой позиции много бонусов: и значимость, и нужность. Вот только это не про твою жизнь. Очень сложно быть собой, когда ориентируешься только на окружающих.*

*Придется сделать выбор – хочешь ли ты жить своей жизнью, быть счастливой, быть в отношениях, где тебя ценят просто за то, что ты есть и тебе нравится что-то делать для близких или ты хочешь быть для всех золотым червонцем (неплохая, но недостижимая цель)*

**Незаменимые бонусы**

*Ответ себе на вопрос: «Ты угождаешь, чтобы что? Чтобы что получить или чтобы что не потерять?»*

*Похвала – значит, не веришь, что ты важна сама по себе*

*Чтобы нуждались – вообще от слова «нужда», точно ли это то, что ты хочешь, чтобы испытывали рядом с тобой?*

*Любовь – значит, думаешь, что любить просто так невозможно (возможны только товарно-денежные отношения?)*

## Шаг 6. Самодостаточность.

Доброе утро!

Что такое «самодостаточность»? Значит ли это, что тебе никто не нужен?

Мы всегда ищем в окружающих оценку своих действий, своей внешности, мы радуемся признанию наших заслуг и огорчаемся, когда никто не обращает внимания на наши результаты.

Это происходит потому, что мы все очень социальны – не зря изгнание с давних времен было страшнейшим наказанием.

Основная опасность этого в том, что мы можем впасть в зависимость от чужого мнения, чужой оценки. Вместо того, чтобы радоваться своим успехам, мы со страхом начинаем ожидать – похвалят ли нас, одобряют ли, и, если не одобряют – мы кидаемся завоевывать, заслуживать, доказывать, насколько мы хороши.

Здесь кроются корни установок типа «Нет мужчины, значит, с ней что-то не так» – общество считает, что в определенном возрасте женщина должна выйти замуж, родить, иметь квартиру, карьеру, машину. Главное, о чем мы забываем в этот момент – что у нас всегда есть мы, для того, чтобы себя одобрить.

Самодостаточность – это не независимость. Это состояние, в котором ты чувствуешь себя цельной, наполненной, удовлетворенной собой, своими успехами, своей жизнью. Когда ты четко знаешь, что, если кто-то не оценит тебя по достоинству – это просто его мнение, а ты можешь поддержать себя сама. Приятно, когда ты получаешь положительную обратную связь от мира, при этом важно не зависеть от этого.

Как бы ни складывалась жизнь (в определенный момент ты можешь оказаться наедине с собой) – тебе нужно понимать, что ты делаешь верно, что ты умница.

Сегодня твое задание – ты поддерживаешь себя сама. Самоподдержка – это ресурс, который всегда с тобой, ведь ты у себя есть всегда.

Если в твоей жизни не было опыта, чтобы тебя поддерживали – самое время научиться этому. Иначе слова «полюби себя» навсегда останутся для тебя пустым звуком, и ты всегда будешь искать одобрение в окружающих.

### Как это – поддерживать себя?

Представь, что перед тобой маленькая девочка лет 5. Она плачет. Ты знаешь, что она чувствует? Что ты ей скажешь?

Ни разу не встретила женщину, которая, увидев плачущую девочку, сказала бы ей «не реви»! А к себе мы относимся, словно никогда девочками не были.

### В чем важно научиться себя поддерживать?

1. В «положительных» эмоциях (разрешить себе радость, смех, легкомысленность, беззаботность, не сдерживать себя в этих проявлениях)

2. В «отрицательных» эмоциях (признание того, что ты чувствуешь себя некомфортно, не уговаривая себя, что тебе кажется или что надо потерпеть, и не обесценивая)

3. В поступках (поддержка своего выбора, своего права)

4. В бездействии (признание важности взять паузу)

Выполняй задание и – хорошего дня!

### Задание 6:

Напиши, в чем сегодня ты была умница, 5 пунктов или более.

---





---

---

---

---

---

## **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.