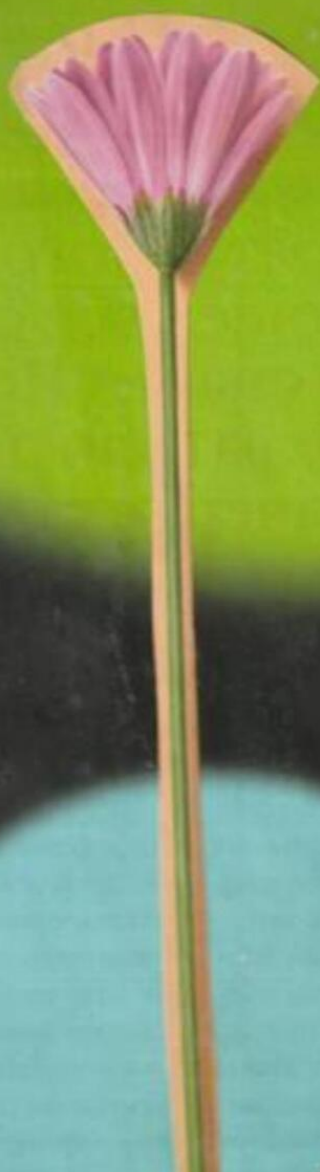


Ксения Зубова

*Самоценность
и внутренний компас.*



Ксения Зубова

**Самоценность и внутренний
компас. Блокнот любви к себе**

«Автор»

2023

Зубова К.

Самоценность и внутренний компас. Блокнот любви к себе /
К. Зубова — «Автор», 2023

Помните прекрасное выражение «Не сравнивай себя ни с кем, только с собой вчерашним»? Самоценность – когда ты не сравниваешь себя совсем ни с кем, даже с собой. Искренне чувствуешь ценность себя, потому что ты – существуешь. Перед вами блокнот с практиками, рассчитанный на неделю самостоятельной работы для исследования самоценности - принятие себя, такой, какая вы есть. Внутри притчи, цитаты, арт-упражнения, письменные практики чтобы укрепить внутреннюю опору и ценность.

© Зубова К., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение.	5
Первый день. Кто Я?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ксения Зубова

Самоценность и внутренний компас. Блокнот любви к себе

Введение.

«Я становлюсь сильнее, когда дорожу собой». Джулия Кэмерон.

«Я – это Я. Во всем мире нет никого, в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я – это Я, и Я – это замечательно.»
Вирджиния Сатир.

Рада приветствовать вас на страницах блокнота. Меня зовут Ксения Зубова, я психолог, автор онлайн-курсов, ведущая живых встреч в Нижнем Новгороде. Около десяти лет в разных форматах я общаюсь с прекрасными женщинами. В этом блокноте хочу поделиться практиками на свою любимую тему. Тема самоценности привлекала меня очень давно, а когда-то просто удивила. Что такое самооценка – давно известно. Простыми словами это то, как вы оцениваете себя, свои поступки и действия. Высокая, адекватная, низкая самооценка, как с ней работать и повышать – часто задаваемый вопрос. Самооценки не существует, есть и такая точка зрения.

Что же такое самоценность? Ценность определяется как важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Добавляем знакомое слово «само» – получается – «я безусловно знаю, что важна, значима, полезна». Самоценность – принятие себя, такой, какая я есть. Без перечисления своих достижений, радостей, сложностей, не сравнивания себя с кем-то другим. Помните прекрасное выражение «Не сравнивай себя ни с кем, только с собой вчерашним»? Самоценность – когда ты не сравниваешь себя совсем ни с кем, даже с собой. Искренне чувствуешь ценность себя, потому что ты – существуешь.

В блокноте я предлагаю вам посмотреть на самоценность ближе. Здесь вы найдете практики, рассчитанные на недельный тренинг. Конечно, можно пройти их за один день, можно сделать только несколько упражнений. Самое главное мое желание, чтобы вы поверили, узнали, увидели свою ценность и счастливо жили с этим дальше. Делайте записи в блокноте, сохраняйте свои впечатления и инсайты, возвращайтесь к тексту, когда будет необходимо.

Напомню, что работать самостоятельно рекомендуется только если вы в ресурсном состоянии, в другом случае лучше обратиться к помогающему специалисту.

Начинаем наши недельные открытия. Подумайте, или запишите ответ на вопрос «Что ценного произошло с вами в последнее время? Почему это было ценным для вас?». Любой ответ – важен, и короткий и длинный, пишите безоценочно, позволяя мыслям оказаться на бумаге.

Еженедельные практики. Каждый день вас ждет новое упражнение, в этом разделе я подготовила практики, которые можно делать каждый день. Все мы разные, поэтому подберите те, что откликаются именно вам, соберите свой конструктор.

1. В течение недели предлагаю каждый день *записывать благодарности* ... себе! За какие действия вы благодарны сегодня себе? Постарайтесь заметить, что вы чувствуете, когда записываете их. Вы цените свои действия, качества?

2. «*Поддержите себя!*» – слова поддержки, которые мог бы сказать вам любящий родитель или друг. Если нет необходимости в поддержке, можно записать цитаты, подсказки от вселенной, которые вы встретили. Какими словами вы себя поддерживаете?

«Не спрашивай себя, в чём нуждается мир, спросите себя, что делает вас живым. А затем идите и делайте это. Потому что мир нуждается в людях, которые становятся живыми». Ховард Вашингтон Турман

«Трагедия состоит в том, что так много людей ищут уверенности в себе и самоуважения везде, но не внутри себя, и потому они терпят неудачу в своих поисках». Натаниэль Бранден

«То, как вы относитесь к себе, устанавливает стандарты для других». Соня Фридман

«Я предпочитаю быть верным себе, даже рискуя навлечь на себя насмешки других». Фредерик Дуглас

«Не быть собой – худшая форма неуважения к себе». Мококома Мохоноана

«Если у вас есть способность любить, сначала полюбите себя». Чарльз Буковски

3. Сделайте *напоминание* про самоценность: можно написать на зеркале, в блокноте, который вы открываете каждый день, на стикере, наклеить на холодильник, сделать записку в телефоне, и так далее. Послушайте, что хочет сказать ваше сердце, и запишите.

Например:

«Я – это Я. Во всём мире нет никого в точности такого, как Я.»

«Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это моё.»

«Я – это Я, и Я – это замечательно.»

«Любить себя – вот первая любовь.»

«Я одобряю все свои действия и поступки.»

«Я – подарок для человечества.»

«Я это я, ребята. Вот и все дела!»

4. *Телесные практики самоценности.*

Почувствуйте свое тело. Опору в себе. «*Я стою крепко на ногах*» – прижмите стопы к полу, почувствуйте, как они дают вам опору. Представьте, что ваши ноги – это корни большого дерева. Корни, которые уходят очень глубоко в землю. Во все стороны. Опора – внутри вас.

«*Стена*». Подойдите к стене, повернитесь к ней спиной и упритесь в стену всей поверхностью тела. Попробуйте упасть назад. У вас не получится, это невозможно. За вами – что-то мощное. Ощутите прохладу бетона, кирпича или дерева, крепкую опору. Постарайтесь запомнить это ощущение на уровне тела. Каждый раз, когда есть необходимость, подойдите к стене и напомните себе: поддержка есть, она внутри, падать некуда. Запоминайте ощущения тела. Вы не упадете.

Упражнение «*Рука друга*» – можно использовать во время неприятных ситуаций. Положите свою правую руку на левое плечо. Почувствуйте безопасность и поддержку.

5. *Письменно поразмышляйте* над вопросами:

«Что я сделала вчера/сегодня?»

«Какие свои качества я использовала?»

Что вы для себя подсветили, ежедневно отвечая на эти вопросы? Какой ресурс можете забрать с собой?

Первый день. Кто Я?

*Ты – рудник, коль на поиск рубина идешь,
Ты – любим, коль надеждой свиданья живешь.
Вникни в суть этих слов – и нехитрых, и мудрых:
Все, что ищешь, в себе непременно найдешь!*
Омар Хайям

Практика «Воображаемый рисунок имени». Выберите комфортную вам форму имени. Представьте, что у вас в руке карандаш или фломастер, и напишите в воздухе свое имя. Теперь напишите левой рукой. Сейчас с закрытыми глазами. И ещё раз – двумя руками одновременно.

Затем пишите в воздухе печатными буквами, и самыми маленькими. Представьте, что у вас в руке широкая кисть, и напишите свое имя от пола до потолка. Как чувствуете себя? Молодцы!

Практика «Кто Я?». Возьмите лист бумаги и напишите большую букву «Я». На столько большую на сколько вам позволяет совесть, рука и глаза.

Поразмышляйте: В какой части листа она расположена?

Какие чувства она у вас вызывает? На сколько большая эта буква?

Хочется ли ее увеличить или уменьшить? Сделать цветной?

Внесите все изменения, которые захочется.

Возьмите еще лист бумаги, и *составьте список ответов* на вопрос «Кто Я?» или нарисуйте такую большую букву Я, насколько вы сможете, и сделайте ее объемной. Запишите внутри буквы ваши ответы на вопрос «КТО Я?». Можно записывать разными цветами, украшать рисунками.

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.