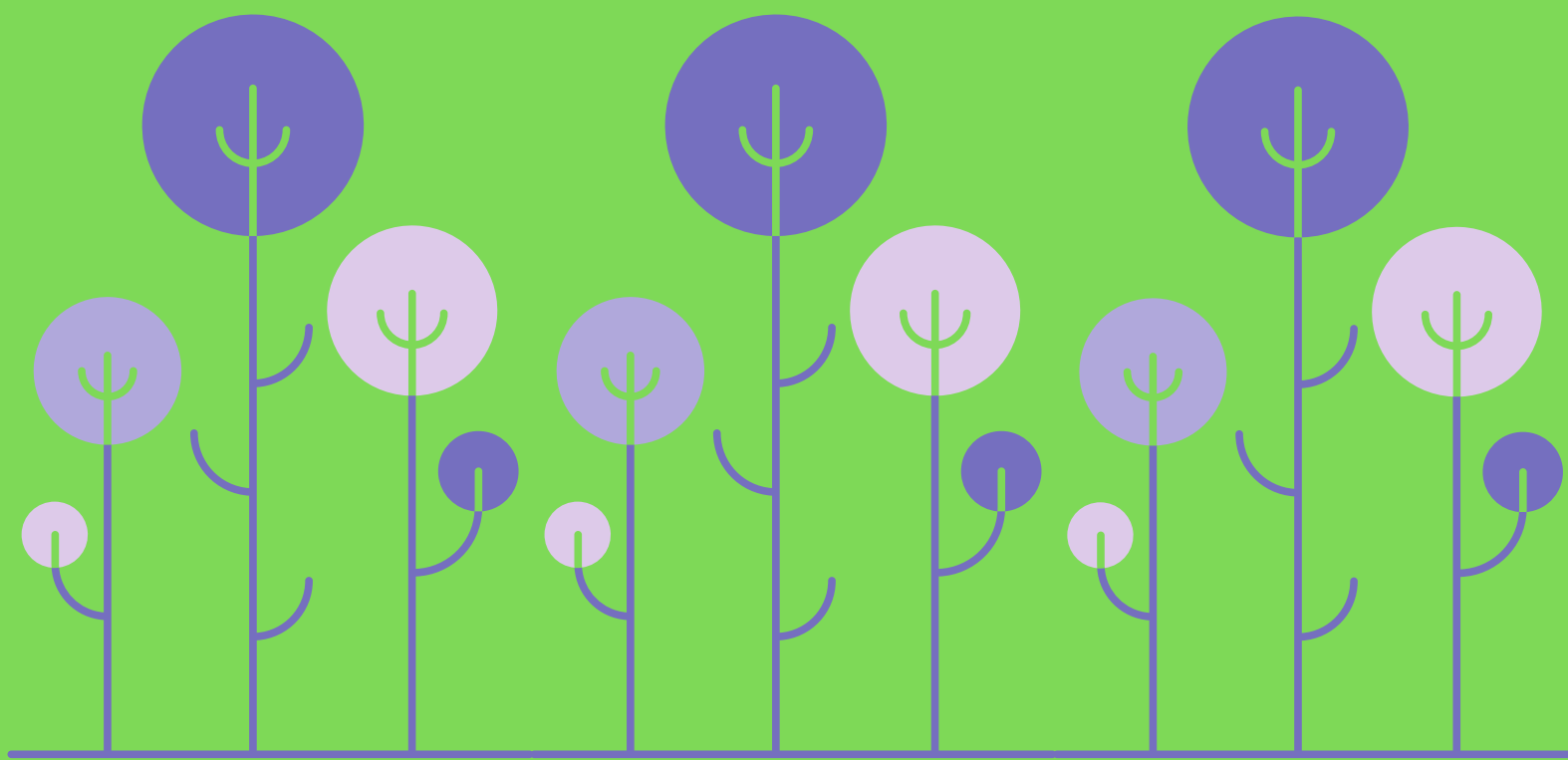


НАТАЛЬЯ СИЧКОВСКАЯ  
БИЗНЕС-ТРЕНЕР, КОУЧ

# ДНЕВНИК РАБОТЫ С САМООЦЕНКОЙ

КАК ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ И  
НАЧАТЬ ЖИТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ.



# СОДЕРЖАНИЕ

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.

### Раздел 1.

Определение и типы самооценки.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК.

### Раздел 2.

Анализ своей самооценки.

### Раздел 3.

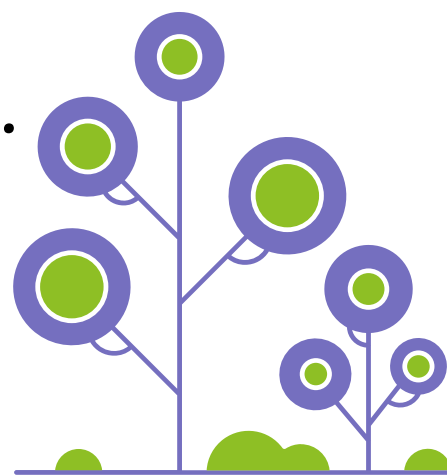
Быстрые способы.

### Раздел 4.

Ежедневные действия.

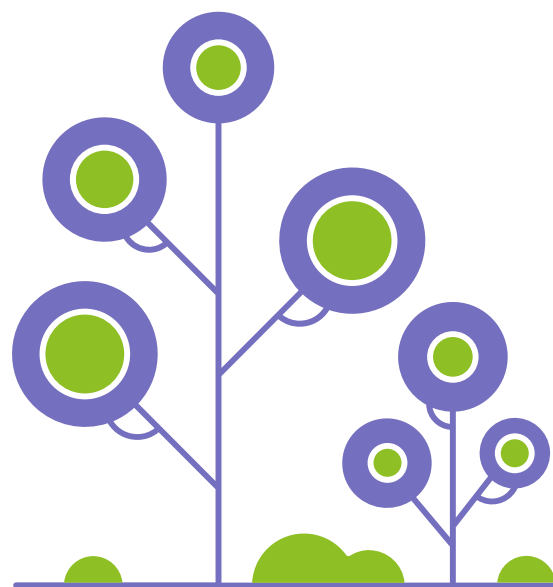
### Раздел 5.

Системные изменения.



# РАЗДЕЛ 1

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ТИПЫ САМООЦЕНКИ

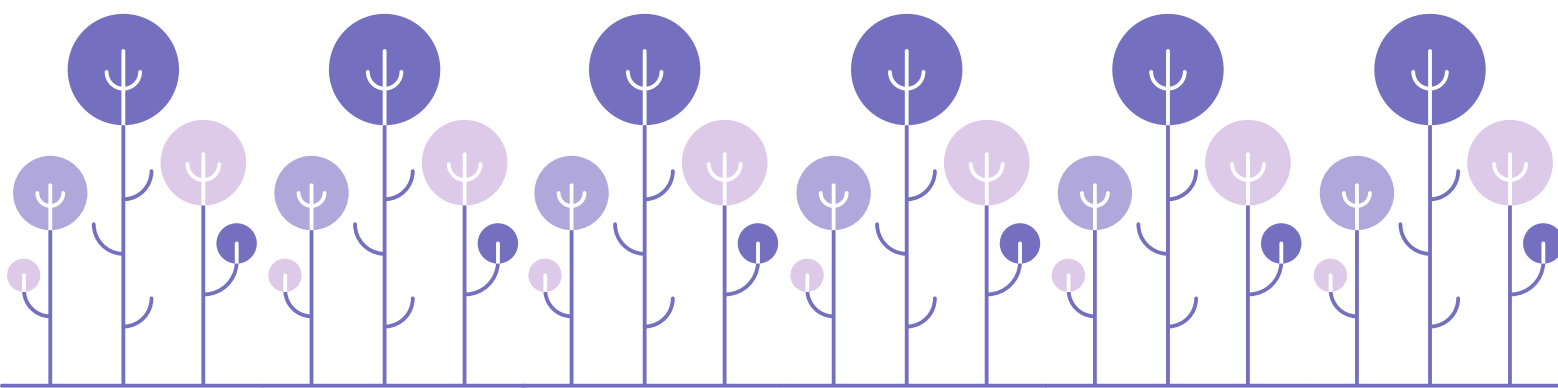


# САМООЦЕНКА - ЭТО...

Самооценка – это мнение человека о самом себе. Это то, как мы себя видим, и что мы о себе думаем (о личности, внешности, способностях, правах и правилах жизни).

Самооценку можно назвать фундаментом, на котором строится личность человека. То, что мы о себе думаем, накладывает отпечаток на наши действия и влияет на все аспекты нашей жизни: успехи на работе, общение с людьми, движение по карьерной лестнице, достижение целей и, по большому счёту, на качество жизни.

Часто проблемы, с которыми мы сталкиваемся, имеют свои корни именно в самооценке. Поэтому важно осознавать особенности своей самооценки; влияние, которое она оказывает на ваши мысли и действия; и знать методы укрепления самооценки.



# СОСТАВЛЯЮЩИЕ САМООЦЕНКИ

"Сущность самооценки в том, чтобы доверять собственному разуму и твёрдо знать, что ты достоин счастья".

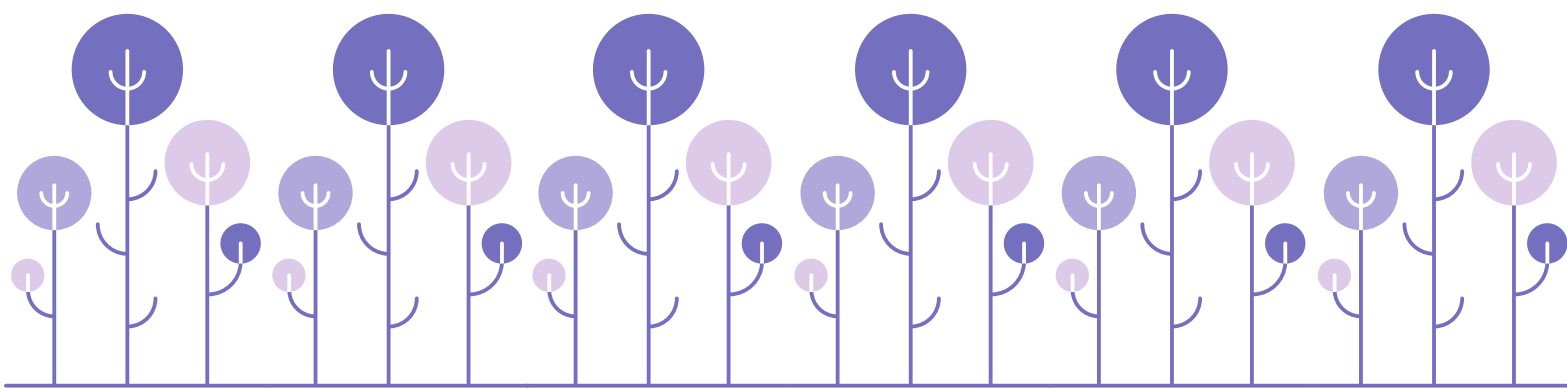
Натаниэль Бранден

**Самооценка =**

Уверенность в своей способности справляться с  
жизненными вызовами.

**+**

Уверенность в своём праве на удовлетворение  
потребностей, счастье и успех.



# ТИПЫ САМООЦЕНКИ

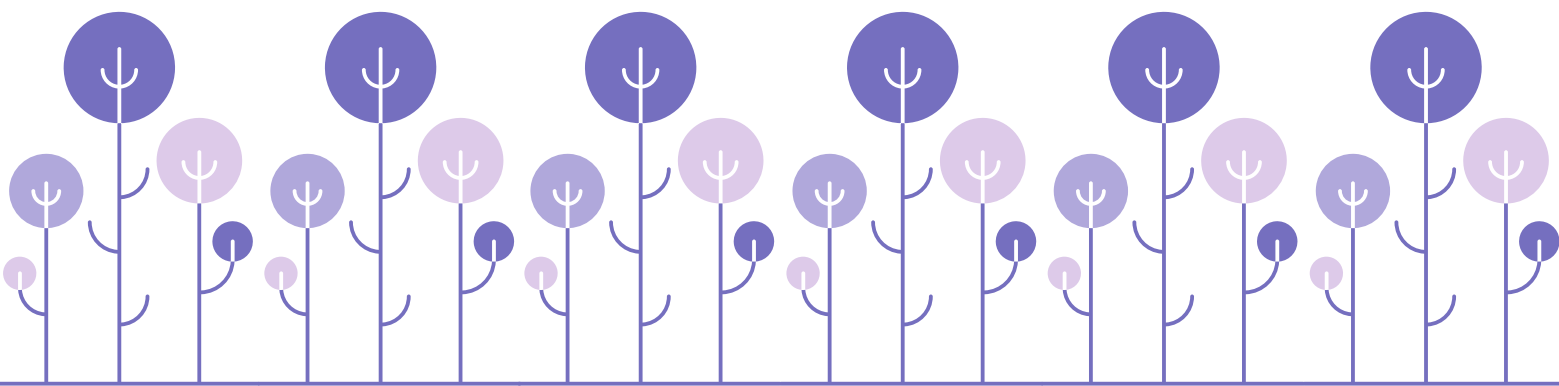
Можно выделить несколько типов самооценки, которые отличаются уровнем и стабильностью мнения человека о себе.

**Низкая самооценка** - человек всегда считает себя не ОК. Мир воспринимается через фильтр самооценки, успехи обесцениваются или считаются случайностью.

**Нестабильная самооценка** - у человека есть условия, при выполнении которых он считает себя ОК ("я хороший, если ..."). Если что-то идёт не так, самооценка становится низкой.

**Высокая самооценка** - человек считает себя ОК в любом случае, идёт к своим целям, ошибки анализирует и исправляет, проблемы пытается решить тем или иным способом.

**Завышенная самооценка** - человек считает себя ОК всегда, верит в свои возможности, уникальность и правоту без оглядки на факты и реальность.



# КАК ФОРМИРУЕТСЯ САМОЦЕНКА

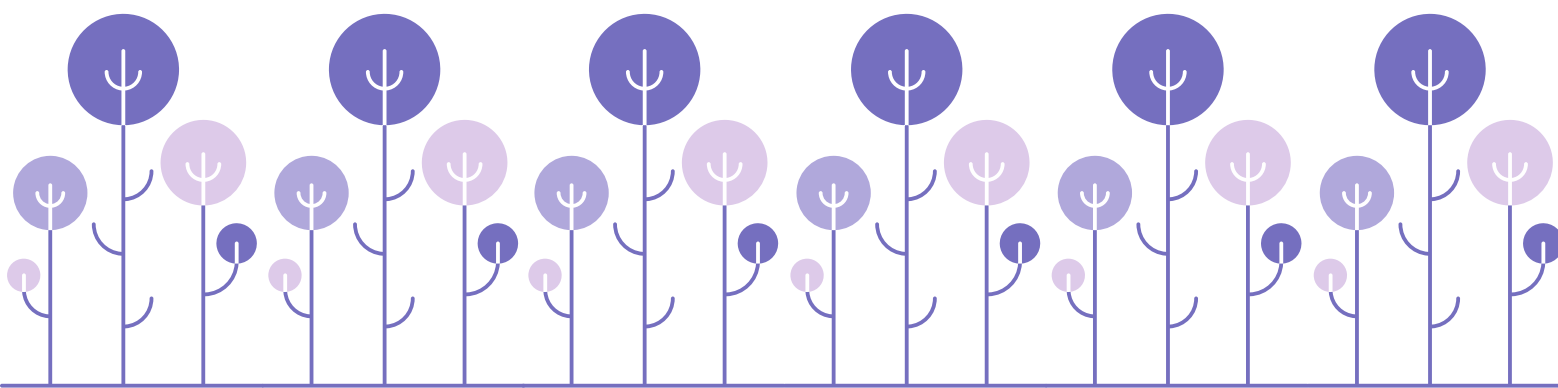
Самооценка начинает формироваться с раннего детства.

Ребёнок не имеет своих собственных представлений о себе и ориентируется на то:

- что говорят о нём родители или другие значимые люди;
- на реакцию на его поступки (вербальную или невербальную);
- на свою интерпретацию событий.

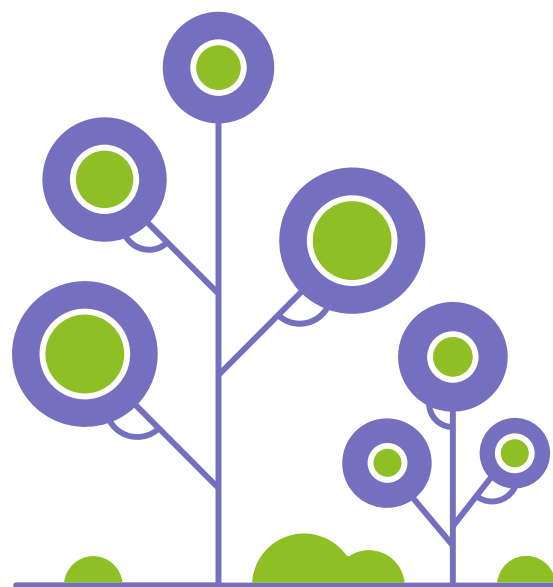
Потом, на протяжении жизни, мы получаем новый опыт и как взрослые люди уже можем ориентироваться на свои оценки и суждения.

Осознание, как сформировалась самооценка, переосмысление детских убеждений и решений, и получение нового опыта - ингредиенты рецепта повышения самооценки.



## РАЗДЕЛ 2

# АНАЛИЗ СВОЕЙ САМООЦЕНКИ



# УПРАЖНЕНИЕ №1

## ТИП САМООЦЕНКИ

**Цель упражнения:** понимание своего типа самооценки и постановка целей по изменению самооценки.

Ваш тип самооценки сейчас. Как это выражается (чувства, мысли, поведение)?



---

---

---

К какой самооценке вы стремитесь?



---

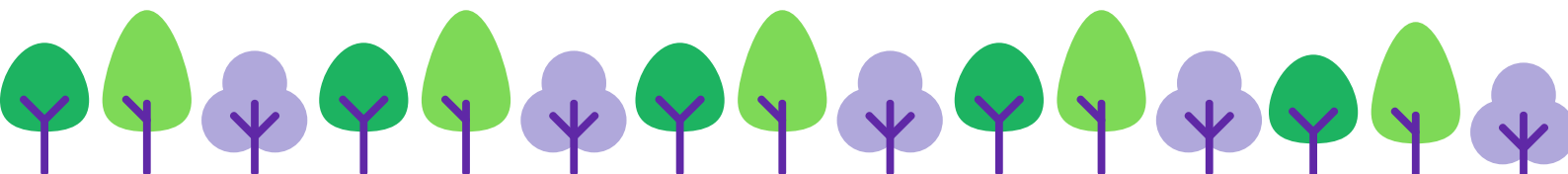
Как вы поймёте, что самооценка изменилась? В чём это будет выражаться (чувства, мысли, поведение)?



---

---

---



# УПРАЖНЕНИЕ №2

## ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ

**Цель упражнения:** выявление источников формирования убеждений, которые оказывают влияние на самооценку взрослого человека.

За что вас хвалили в детстве? Какие чувства вы испытывали?

---

---

---

---

Как это отражается на вашей жизни сейчас?

---

---

---

За что вас ругали в детстве? Какие чувства вы испытывали?

---

---

---

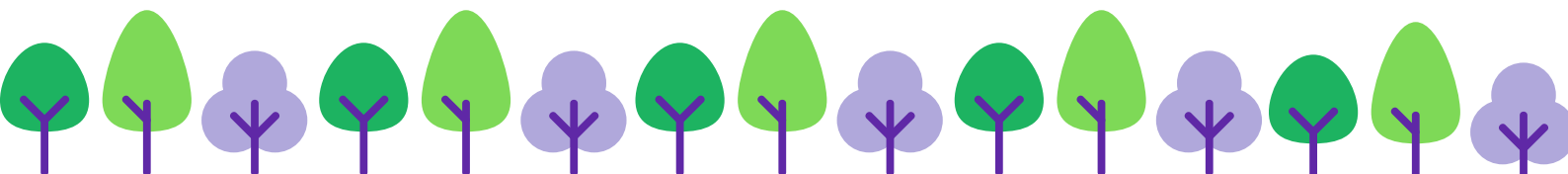
---

Как это отражается на вашей жизни сейчас?

---

---

---



# УПРАЖНЕНИЕ №3

## УБЕЖДЕНИЯ О СЕБЕ

**Цель упражнения:** понимание, какие убеждения о себе сформировались на основании детского опыта и влияют на человека во взрослой жизни.

Сформулируйте короткими фразами те убеждения (мнение о себе и своих способностях), которые сформировались на основании вашего прошлого опыта. Например, "У меня не получится", "Я не умею находить общий язык с людьми" и т.п.

---

---

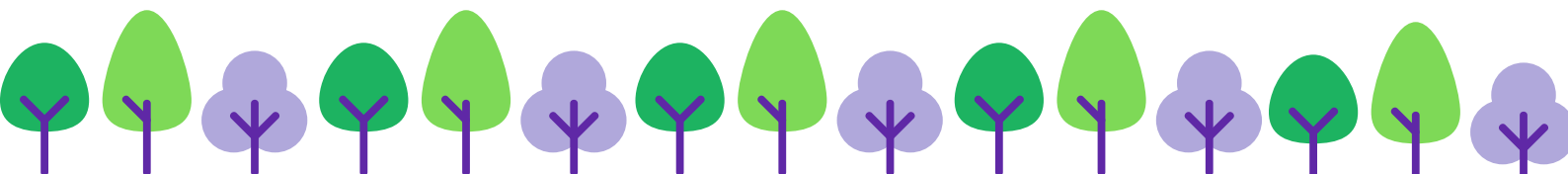
---

---

---

---

---



# ТЕХНИКИ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

В следующих разделах мы рассмотрим три вида техник для повышения самооценки.

- **Уровень 1. Быстрые способы.**

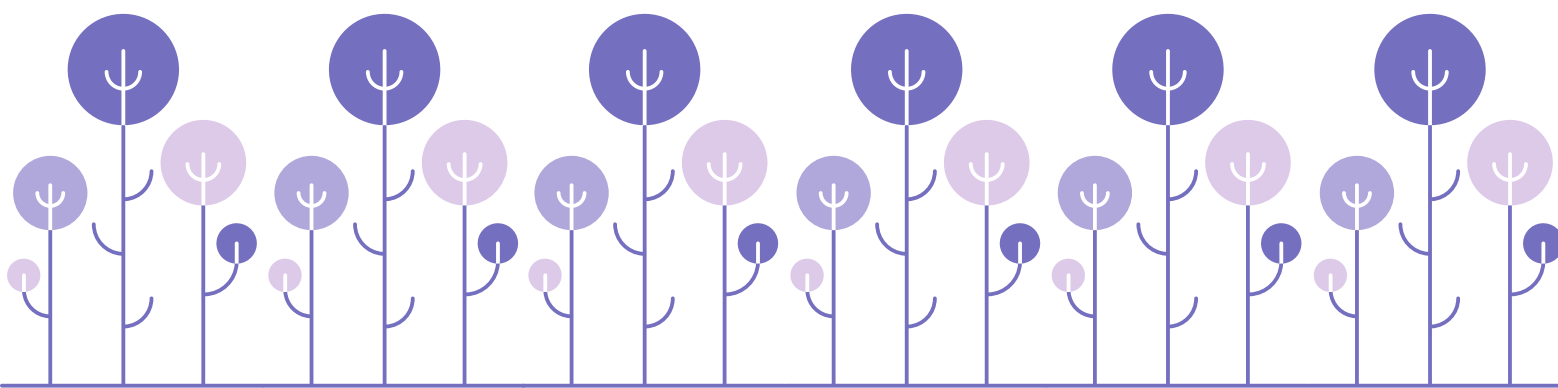
Быстрые способы дают временное улучшение и не устраняют причины падения самооценки. Эти способы эффективны, когда вам нужно быстро войти в ресурсное состояние.

- **Уровень 2. Ежедневные действия.**

Ежедневные действия дают гораздо более стабильный результат, так как становятся вашей привычкой. Привыкая относиться к себе по-новому, вы начинаете думать о себе по-другому.

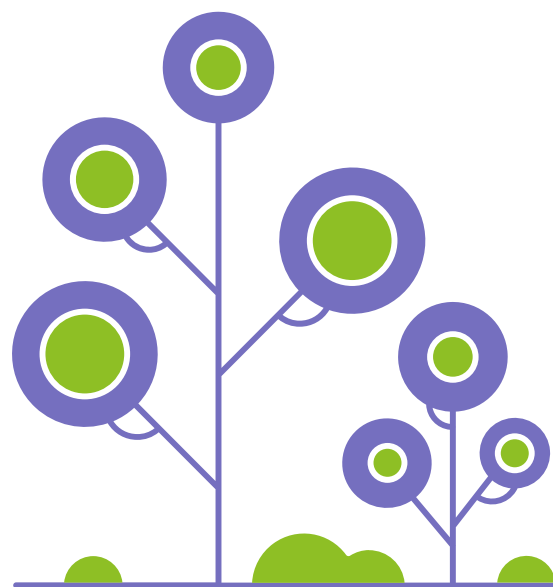
- **Уровень 3. Системные изменения.**

Эти техники позволяют пересмотреть и скорректировать причины вашей самооценки, и спланировать действия для её повышения.



## РАЗДЕЛ 3

# БЫСТРЫЕ СПОСОБЫ



# НАСТРОЙКА (АФФИРМАЦИИ)

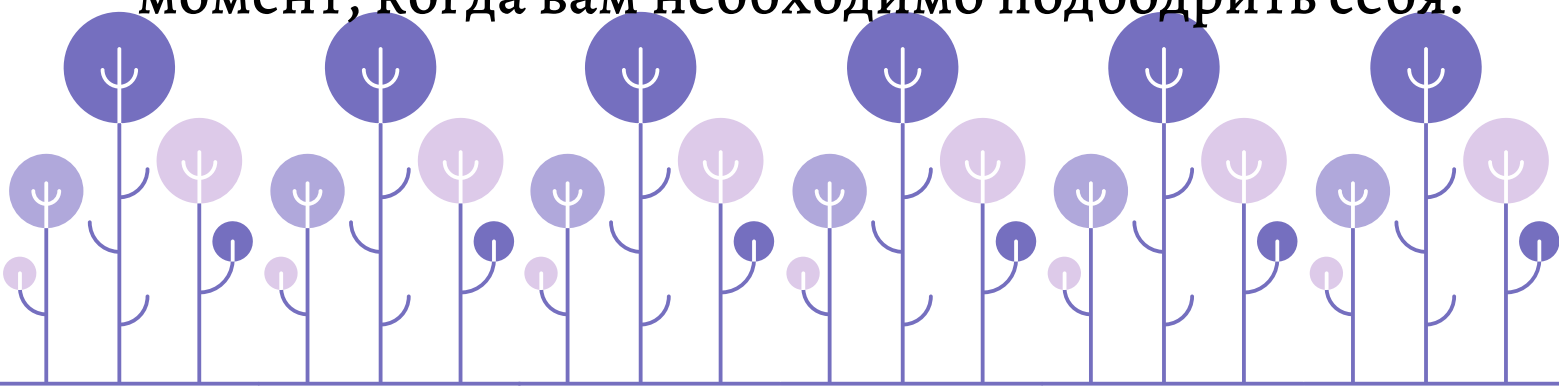
**Цель техники:** войти в ресурсное состояние, настроиться на успешные действия, повысить уверенность в себе.

Аффирмации – это подбадривающие фразы. Аффирмации работают, если вы сами выбрали эти фразы. Это должны быть слова, которые вам важно слышать, чтобы почувствовать себя более уверенно.

Подберите пару фраз общего смысла и пару фраз, актуальных на данный момент. Можно использовать Я- или Ты-высказывания. Каждое утро подбадривайте себя, глядя в зеркало.

Например: "Я в тебя верю! Ты справишься. Ты знаешь, что делать. У тебя есть опыт и настойчивость, чтобы сделать это."

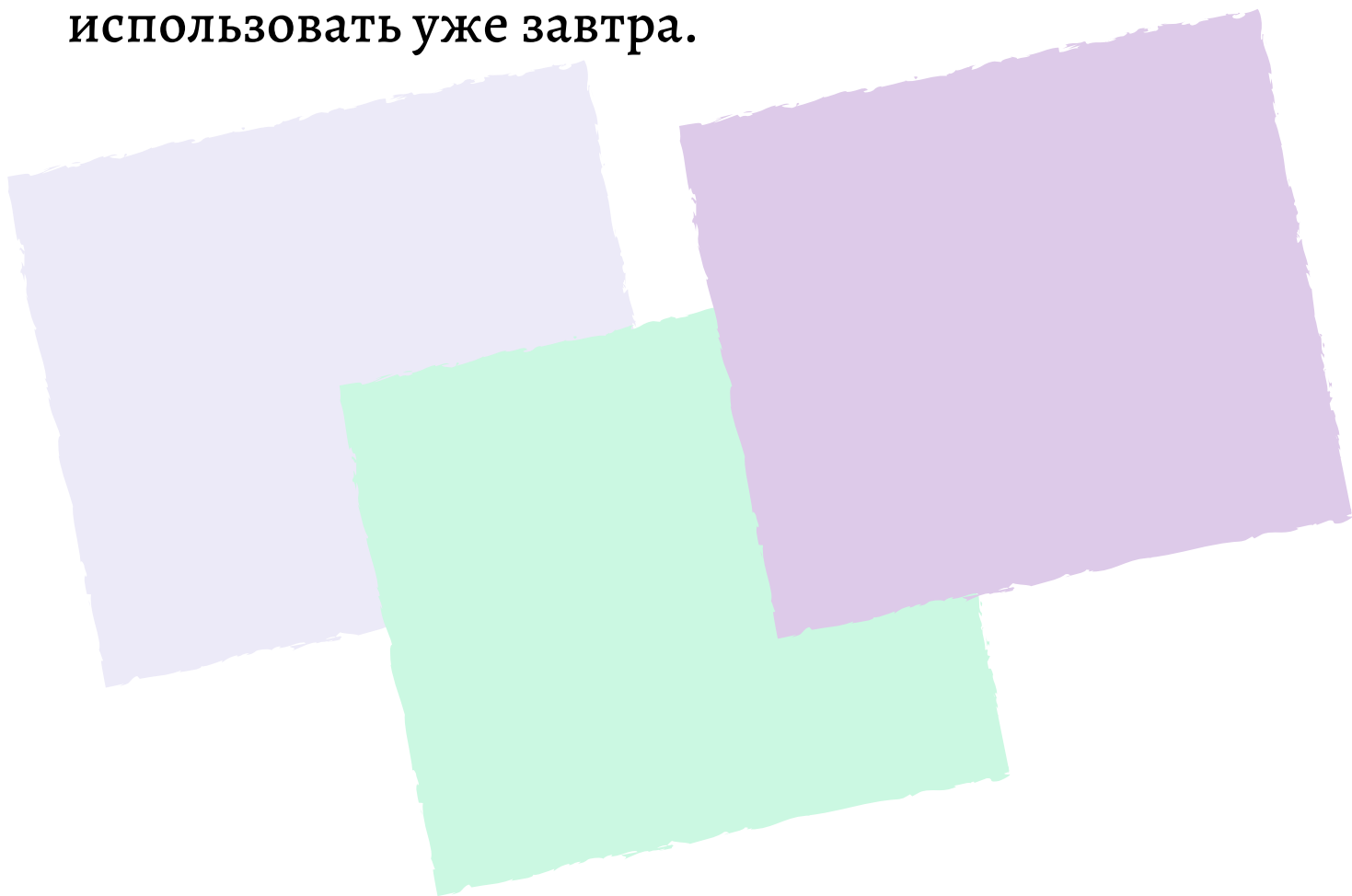
Вы можете говорить себе аффирмации в любой момент, когда вам необходимо подбодрить себя.



# УПРАЖНЕНИЕ №4

## НАСТРОЙКА (АФФИРМАЦИИ)

Напишите свои аффирмации и начните их использовать уже завтра.

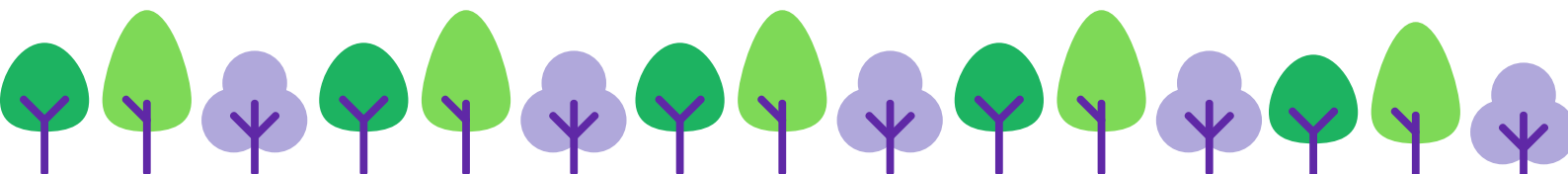


Используйте аффирмации 3 недели. Запишите свои впечатления:

---

---

---



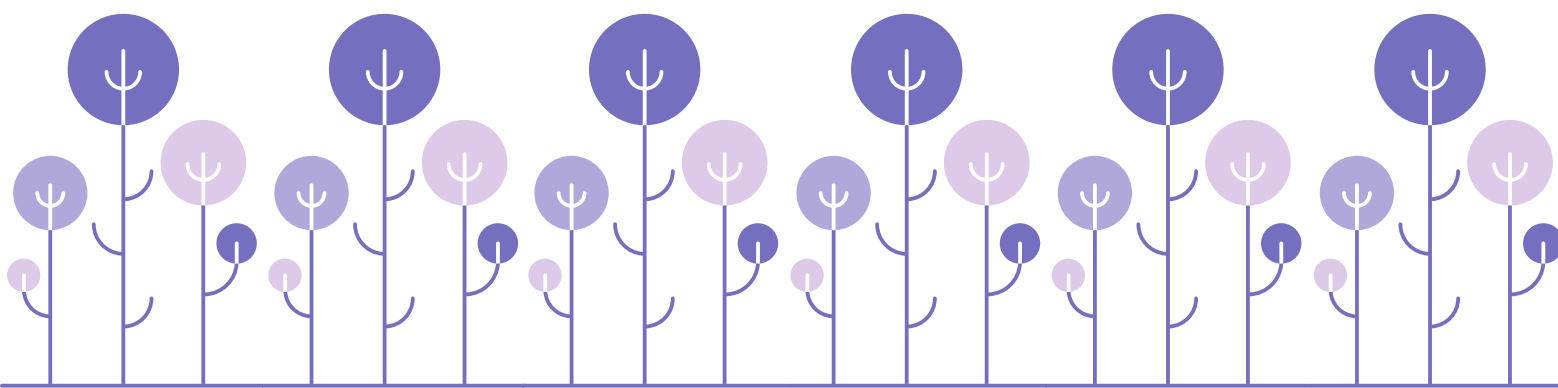
# Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ...

**Цель техники:** дать себе разрешение оставаться в своих глазах хорошим человеком в любой ситуации.

Люди с низкой самооценкой относятся к себе очень критично и при любой неудаче или несовершенстве винят себя и продолжают терять уверенность.

Чтобы уменьшить давление на самого себя, в соответствующих ситуациях проговаривайте про себя разрешения. Например,

- "Я разрешаю себе ошибаться"
- "Я разрешаю себе начинать действовать, когда буду готов(а)"
- "Я разрешаю себе высказывать своё мнение"
- "Я разрешаю себе отдыхать, когда мне это необходимо"



# УПРАЖНЕНИЕ №5

## Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ...

Напишите список того, что вы себе не разрешаете, но хотите разрешить.

---

---

---

Напишите фразы-разрешения для ситуаций, перечисленных выше.

---

---

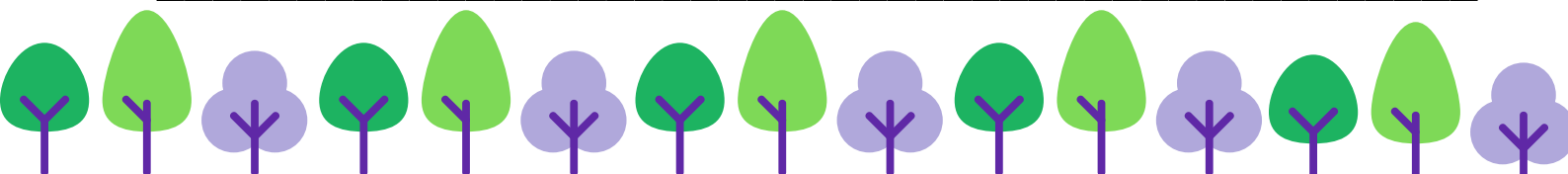
---

Используйте технику 3 недели. Запишите свои впечатления:

---

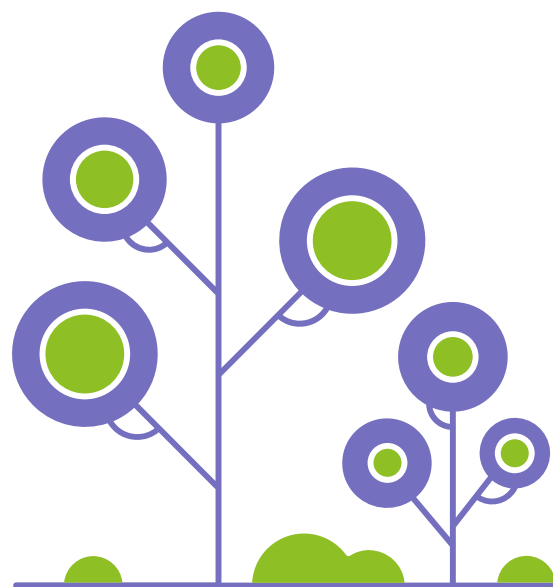
---

---



## РАЗДЕЛ 4

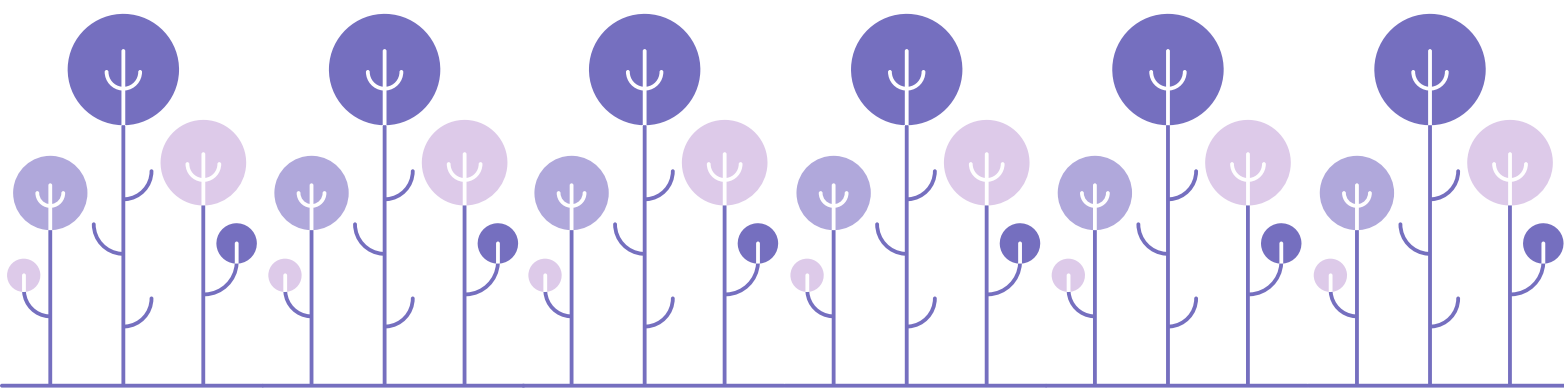
# ЕЖЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

**Цель техники:** понимание, какие привычные действия снижают самооценку и от каких привычек стоит отказаться.

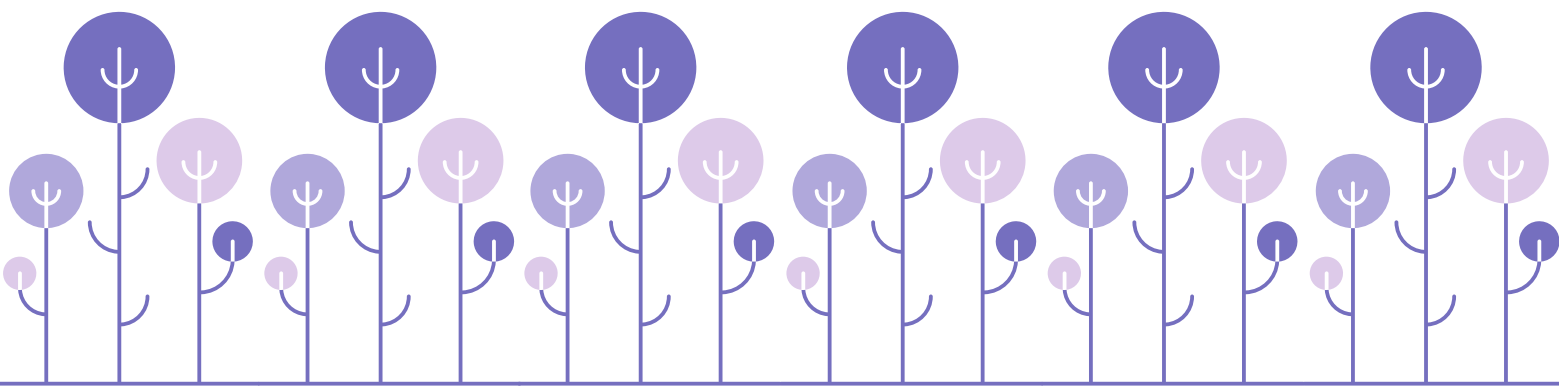
- Думать о себе в последнюю очередь, ставя в приоритет потребности и желания других людей.
- Брать на себя ответственность за то, на что вы не влияете, и излишне винить себя.
- Игнорировать оттенки и оценивать свои действия либо как успешные, либо как провальные.
- Постоянно сравнивать себя с другими и игнорировать случаи, когда сравнение в вашу пользу.
- Постоянно думать о своих неудачах и ошибках.



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

**Цель техники:** выбор привычек и ежедневных действий, которые повышают самооценку.

- Отзывайтесь о себе только хорошо и при других людях, и во внутреннем диалоге. Например, вместо "Я такая невнимательная" скажите "Я допустила ошибку, сейчас исправлю".
- Признавайте своё право на ошибку, не обвиняйте себя: "Я не готов(а) себя обвинять. Я живой и имею право на ошибку".
- Выбирайте для себя лучшее из возможных вариантов.
- Награждайте себя за достижения.



# УПРАЖНЕНИЕ №6

## ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧЕК



От каких привычек, понижающих самооценку, вы хотите отказаться?

---

---

---

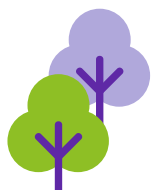


Какие привычки, повышающие самооценку, вы хотите сформировать?

---

---

---

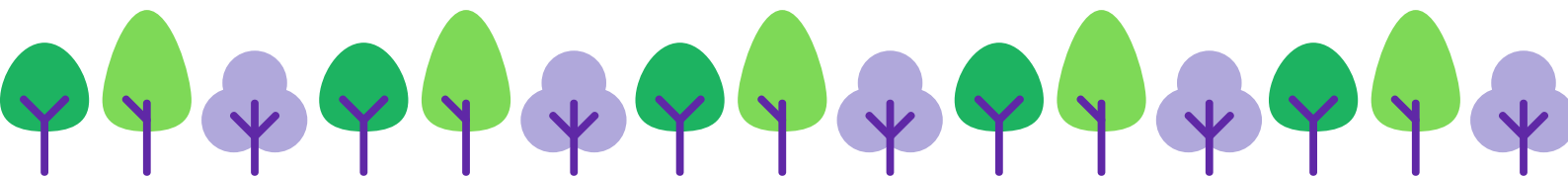


Напишите три первых действия, которые вы предпримете для изменения привычек.

---

---

---



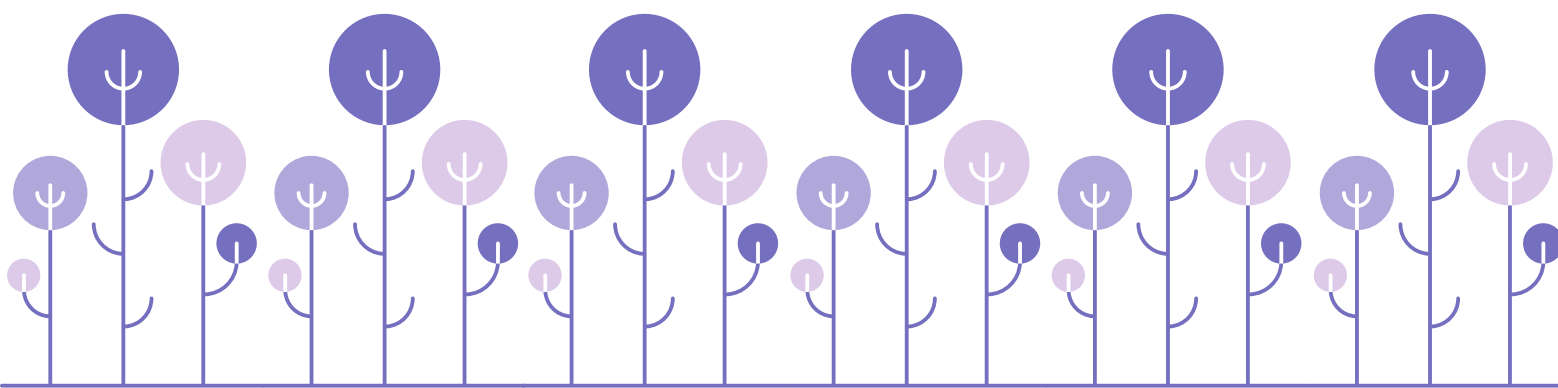
# САМОУВАЖЕНИЕ

**Цель техники:** повысить самооценку с помощью уважительного отношения к себе и действий, которые поддерживают это уважение.

Одна из составляющих высокой самооценки - уважительное отношение к себе и к своим потребностям.

Уважая себя, вы тем самым побуждаете окружающих реагировать на вас так же и укрепляете свою веру в себя.

Повысить степень самоуважения можно с помощью получения нового опыта отношения к себе. Сначала вы будете выполнять эту технику сознательно, а потом она станет вашей привычкой.



# УПРАЖНЕНИЕ №7

## САМОУВАЖЕНИЕ

Что делает уважающий себя человек в ситуации:

- необходимости сделать выбор

---

---

- желания удовлетворить свои потребности

---

---

- необходимости отстаивать свои интересы

---

---

- в процессе достижения цели

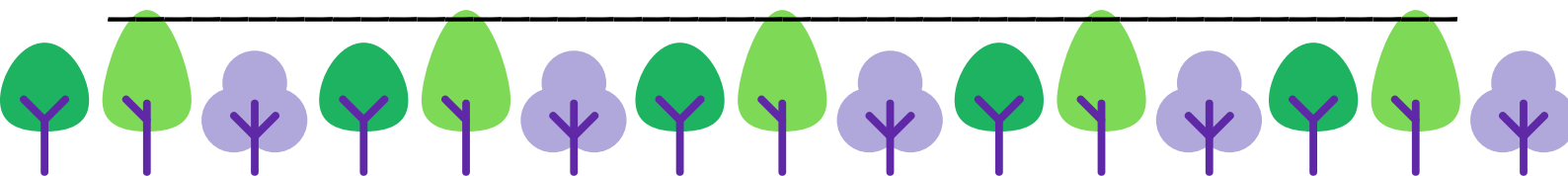
---

---

- в случае совершения ошибки

---

---



# УПРАЖНЕНИЕ №8

## САМОУВАЖЕНИЕ

Что вы добавите в своё поведение, чтобы больше проявлять уважение к себе в ситуациях

- необходимости сделать выбор

---

---

- желания удовлетворить свои потребности

---

---

- необходимости отстаивать свои интересы

---

---

- в процессе достижения цели

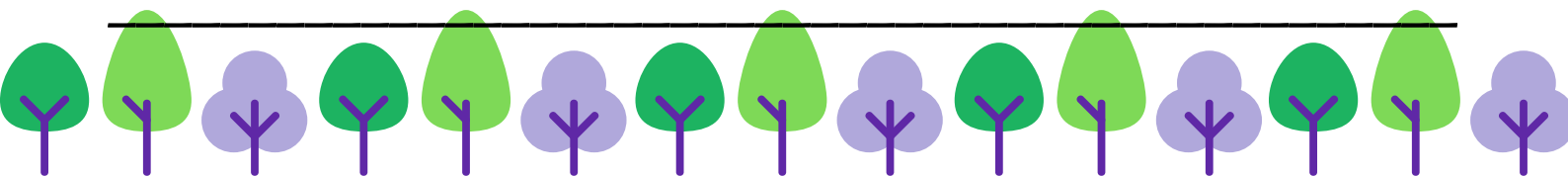
---

---

- в случае совершения ошибки

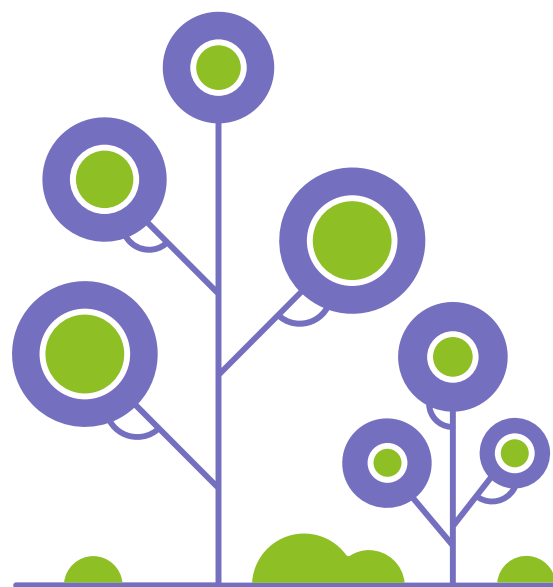
---

---



## РАЗДЕЛ 4

# СИСТЕМНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ



# РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ

Одной из составляющих самооценки являются убеждения человека.

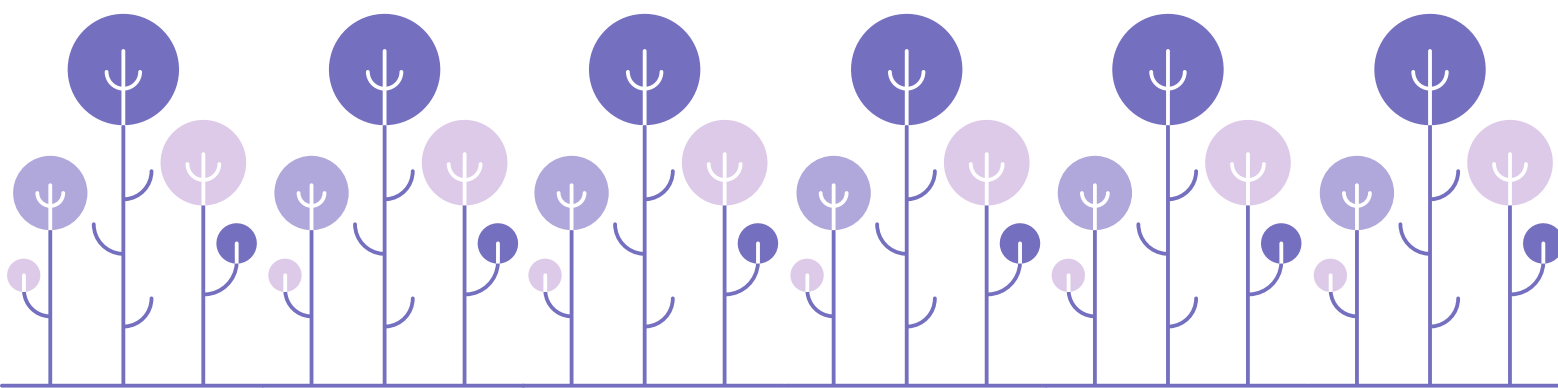
Убеждения - это мнение о своих способностях и качествах, которые выражены в оценочных суждениях или правилах.

Например, "У меня не получится", "Я не умею находить общий язык с людьми", "Моё мнение никому не интересно", "Мне лучше не высываться".

Убеждения формируются на основании нашего опыта и интерпретации этого опыта самим человеком.

Работа с убеждениями включает:

1. Пересмотр убеждения и коррекция его на основании объективной оценки реальности.
2. Получение нового опыта с помощью развития необходимых качеств и навыков.



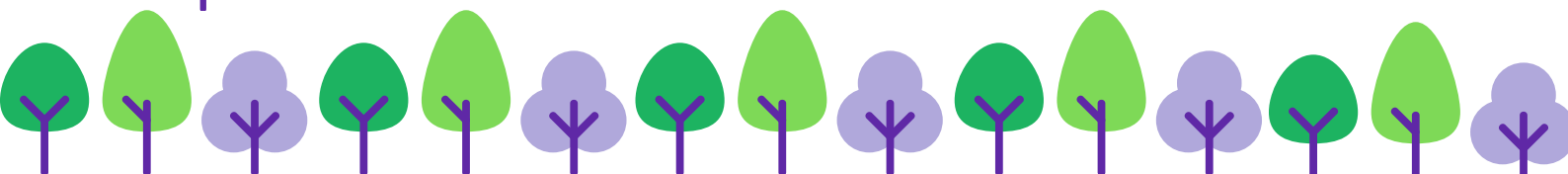
# УПРАЖНЕНИЕ №9

## ПЕРЕСМОТР УБЕЖДЕНИЙ

**Цель упражнения:** пересмотреть убеждение, основываясь на понимании источников формирования убеждения и реальных фактов.

1. Сформулируйте убеждение короткой фразой.
2. Продолжите предложения и ответьте на вопросы относительно вашего убеждения.
3. Переформулируйте убеждение на основании ваших ответов.

-  1. Если бы я вообще не знал об этом, то ...
-  2. Если бы это было не важно, то ...
-  3. Лучше верить не в это, а в ...
-  4. Только (какие?) ... люди уверены в этом.
-  5. Я полностью верю в это, так как мне это говорил(а)...
-  6. Я слишком (какой?), чтобы считать так.
-  7. Почему я решил, что это верно?
-  8. Нужно найти что-то лучшее. Например...



# УПРАЖНЕНИЕ №9

## ПЕРЕСМОТР УБЕЖДЕНИЙ

**ПРИМЕР:** Убеждение - "У меня ничего не получается"

-  **1.Если бы я вообще не знал об этом, то ...**  
 Я бы спокойно брался за любое дело.
-  **2.Если бы это было не важно, то ...**  
 Я бы делал то, что могу и не переживал за результат.
-  **3.Лучше верить не в это, а в то ...**  
 Что, если я найду правильный способ, то получится.
-  **4.Только (какие?) ... люди уверены в этом.**  
 Только люди, у которых никогда ничего не получалось.
-  **5.Я полностью верю в это, так как мне это говорил...**  
 Мама в детстве, когда я пытался сделать что-то сам.
-  **6.Я слишком (какой?), чтобы считать так.**  
 Разумный. Я понимаю, что это не на 100% правда.
-  **7.Почему я решил, что это верно?**  
 Потому что у меня было много таких случаев.
-  **8.Нужно найти что-то лучшее. Например...**  
 У меня может не получиться. Но может и получиться.



# УПРАЖНЕНИЕ №9

## ПЕРЕСМОТР УБЕЖДЕНИЙ

1. Напишите 3 основных убеждения, связанных с вашей самооценкой.

---

---

---

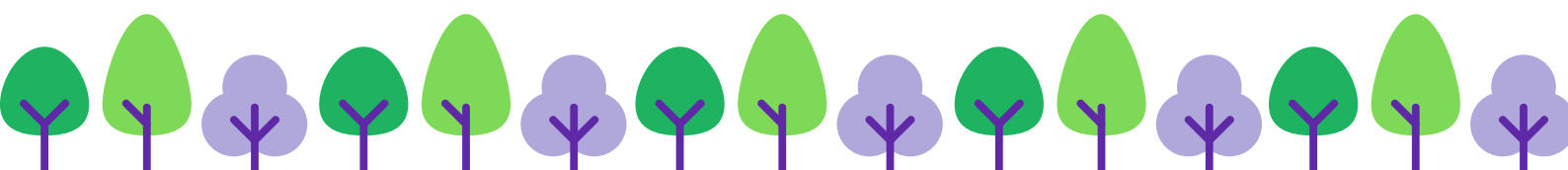
---

---

---

2. Сделайте технику "Пересмотр убеждений" для каждого убеждения.

3. Переформулируйте убеждения на основании ваших ответов так, чтобы они больше соответствовали реальности.



# УПРАЖНЕНИЕ №9

## ПЕРЕСМОТР УБЕЖДЕНИЙ

**Убеждение 1:**

 **1. Если бы я вообще не знал об этом, то ...**

---

 **2. Если бы это было не важно, то ...**

---

 **3. Лучше верить не в это, а в то ...**

---

 **4. Только (какие?) ... люди уверены в этом.**

---

 **5. Я полностью верю в это, так как мне это говорил...**

---

 **6. Я слишком (какой?), чтобы считать так.**

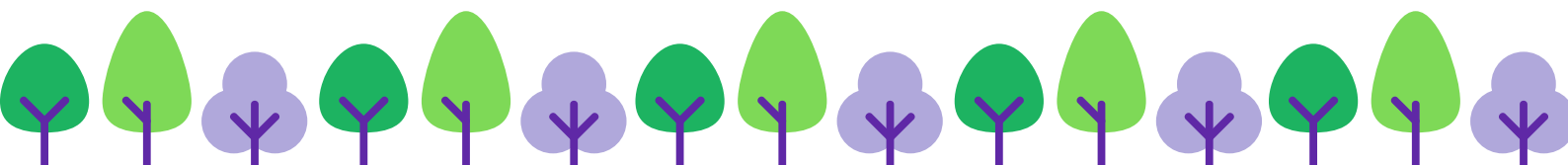
---

 **7. Почему я решил, что это верно?**

---

 **8. Нужно найти что-то лучшее. Например...**

---



# УПРАЖНЕНИЕ №9

## ПЕРЕСМОТР УБЕЖДЕНИЙ

### Убеждение 2:

 1. Если бы я вообще не знал об этом, то ...

---

 2. Если бы это было не важно, то ...

---

 3. Лучше верить не в это, а в то ...

---

 4. Только (какие?) ... люди уверены в этом.

---

 5. Я полностью верю в это, так как мне это говорил...

---

 6. Я слишком (какой?), чтобы считать так.

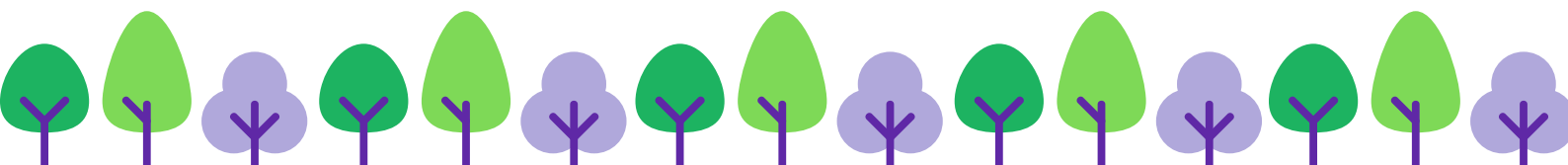
---

 7. Почему я решил, что это верно?

---

 8. Нужно найти что-то лучшее. Например...

---



# УПРАЖНЕНИЕ №9

## ПЕРЕСМОТР УБЕЖДЕНИЙ

### Убеждение 3:

 1. Если бы я вообще не знал об этом, то ...

---

 2. Если бы это было не важно, то ...

---

 3. Лучше верить не в это, а в то ...

---

 4. Только (какие?) ... люди уверены в этом.

---

 5. Я полностью верю в это, так как мне это говорил...

---

 6. Я слишком (какой?), чтобы считать так.

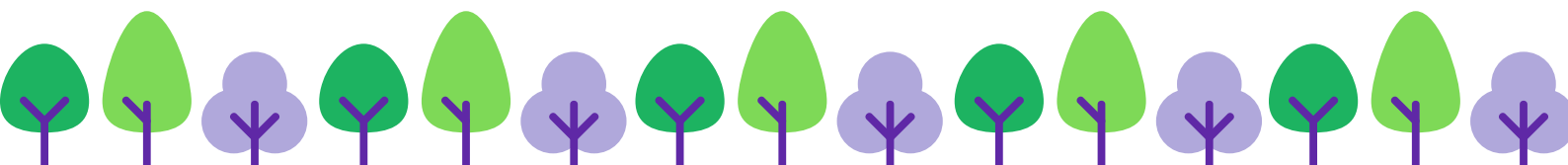
---

 7. Почему я решил, что это верно?

---

 8. Нужно найти что-то лучшее. Например...

---



# УПРАЖНЕНИЕ №9

## ПЕРЕСМОТР УБЕЖДЕНИЙ

Запишите переформулированные убеждения.

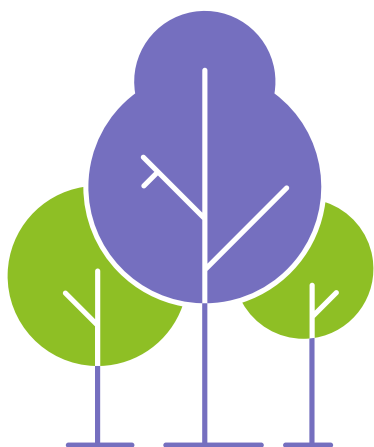
---

---

---

---

---



При возникновении ситуаций, в которых на ваше поведение и чувства влияют эти убеждения, напоминайте себе о новых формулировках и действуйте исходя из них.

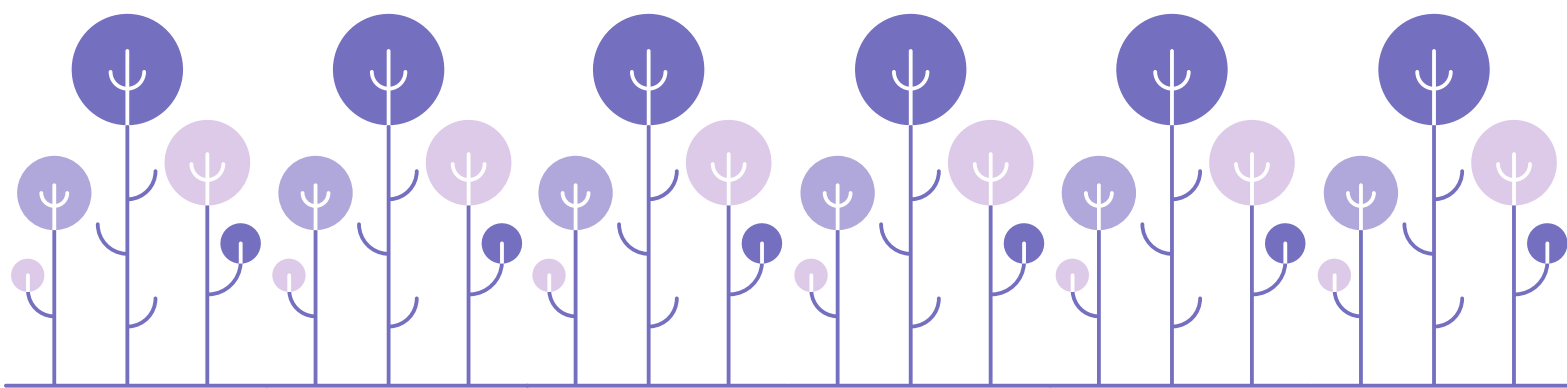


# РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ

Повысить уверенность в своей способности справляться с жизненными вызовами и сложностями и, как следствие, свою самооценку, поможет развитие навыков и личных качеств.

Для этого важно понять, какие навыки, умения и знания, дадут вам большую уверенность в своих силах, и постепенно развивать их.

Также важно развивать личные качества, которые влияют на вашу самооценку: стрессоустойчивость, навыки коммуникации, умение эффективно справляться с задачами и т.д.



# УПРАЖНЕНИЕ №10

## РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ

Развитие каких навыков и личных качеств позволит вам чувствовать себя более уверенно? Какие первые 2 шага вы сделаете в ближайшее время?

Навык или качество:

---

Два первых шага:

---

---

Навык или качество:

---

Два первых шага:

---

---



# УПРАЖНЕНИЕ №10

## РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ

Навык или качество:

---

Два первых шага:

---

---

Навык или качество:

---

Два первых шага:

---

---

Навык или качество:

---

Два первых шага:

---

---



# УПРАЖНЕНИЕ №10

## РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ

Навык или качество:

---

Два первых шага:

---

---

Навык или качество:

---

Два первых шага:

---

---

Навык или качество:

---

Два первых шага:

---

---



# КОНТАКТЫ

**Сичковская Наталья**

Бизнес-тренер, коуч

**FB:** Коуч Наталья Сичковская

**Telegram, Viber:** Nataliya Sichkovska

**E-mail:** [nataliya.sichkovska@gmail.com](mailto:nataliya.sichkovska@gmail.com)

**Запись на консультацию:**

[nataliya.sichkovska@gmail.com](mailto:nataliya.sichkovska@gmail.com)

