

===== ЗВЕЗДА ТРЕНИНГА =====

Оксана Дуплякина

**НА МЕНЬШЕЕ НЕ СОГЛАСНА!**





Оксана Дуплякина

# НА МЕНЬШЕЕ НЕ СОГЛАСНА!

*Методика здоровой самооценки*



Москва  
Издательство АСТ

2021

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Д83

**Дуплякина, Оксана Викторовна.**

Д83

На меньшее не согласна! Методика здоровой самооценки / О. В. Дуплякина. – Москва : Издательство АСТ, 2021. – 320 с. – (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-139303-8

Как связаны лишний вес, низкая зарплата и токсичные родственники? Дело не в судьбе или неудачном стечении обстоятельств, а в вашей самооценке!

Подумайте сами:

- Почему вам сложно принять собственное тело, выйти из личного кризиса, простить себя за ошибки и побороть страхи?
- Почему вы часто испытываете боль от «шпилек» и едких замечаний родственников, друзей, которые лишь критикуют и насаждают чувство вины?
- Почему ваши коллеги более успешны, а вы не можете даже заикнуться о повышении или допустить мысль, что пора открыть собственное дело?
- Почему вы постоянно стесняетесь заявлять о себе в общении с противоположным полом, ненавидите свидания и считаете, что хуже других и недостойны счастья?

Потому, что вам пора заняться собственным ВОСПРИЯТИЕМ, перестать вредить себе и стать самодостаточной личностью.

Я предлагаю понятную методику проработки самооценки, используя которую возможно решить БОЛЬШИНСТВО существующих проблем и предотвратить появление новых. Личность - это тот фундамент, на котором держится ваша жизнь, и я хочу помочь сделать его прочным.

**УДК 159.923.2**

**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-17-139303-8**

© Дуплякина О. В., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

*Посвящаю эту книгу своей маме.  
За твоё терпение и безграничное  
желание мне только добра,  
любви и счастья!*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора ..... 11

## Часть 1

### НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ НИКОМУ ЗАНИЖАТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ!

Как победить манипулятора

Глава 1. Как избавиться от застенчивости. Как перестать  
жить ограничениями и не стесняться о себе заявлять ..... 17

Глава 2. Как заставить окружающих вас ценить  
и считаться с вашим мнением ..... 21

Глава 3. Проклятье заниженной самооценки ..... 31

Глава 4. Абьюзинг по отношению к себе. Классная методика  
избавления от внутреннего негатива! ..... 39

Глава 5. 15 вещей, за которые вы никогда не обязаны  
оправдываться. Уловки низкой самооценки ..... 42

Глава 6. Как выйти из «токсичных» отношений  
и защититься от психологических манипуляций  
близких людей ..... 52

Глава 7. 3 простых способа защиты от манипуляторов!  
Если жених, муж или начальник — самодур! ..... 61

Глава 8. Мужчины-жмоты и манипуляторы.  
Как их выявить и не попасться в их ловушку? ..... 70

Глава 9. Как выявить абьюзера, психопата, невротика,  
пикапера и прочую мужскую нечисть ..... 78

Глава 10. Как меня бабушки замуж выдавали — да не выдали . . .	89
Глава 11. Люблю женатого мужчину. Что делать? Или зачем вам страдать, болеть и стареть? . . . . .	96

**Часть 2**  
**ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**

Глава 1. Уроки любви к себе . . . . .	113
Глава 2. 10 простых способов пережить трудный период в жизни. Что спасает лично меня? . . . . .	118
Глава 3. Почему злым людям не везет по жизни . . . . .	125
Глава 4.. Я не имею права на ошибку! Как родители растят из своих детей неудачников? . . . . .	131
Глава 5. Что меня мотивирует действовать и жить лучше? Методика «7 вопросов» . . . . .	134
Глава 6. 12 способов обрести уверенность и любовь к себе. . . . .	140
Глава 7. Потрясающе простой и результативный способ избавиться от страха, тревог и достичь любой цели . . . . .	146
Глава 8. Откуда берется низкая самооценка и как от нее избавиться? . . . . .	153
Глава 9. Случай, который многое изменил в моей жизни. Избавьтесь от застенчивости и возьмите от жизни все! . . . .	161
Глава 10. Синдром неудачницы. Как Жанна уволила с работы своего злого начальника . . . . .	171

**Часть 3**  
**ЗАРЯДИТЕ СВОИ ВНУТРЕННИЕ БАТАРЕЙКИ!**  
**ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ**  
**ПОДНЯТЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ**

Глава 1. Как получить то, что действительно хочешь? Почему вы теряете мужчин, деньги, комфорт? . . . . .	177
---	-----

Глава 2. Великая и могучая «Практика Прощения». Техника «Эмоциональное письмо» .....	182
Глава 3. Как избавиться от негативных эмоций и стресса. Энергия смеха, плача, крика .....	188
Глава 4. 12 простых и результативных способов для снятия стресса .....	193
Глава 5. Фильмы для тех, кому сейчас очень плохо или кто пережил утрату. Как вернуть вкус к жизни? .....	199
Глава 6. те в себе дуру! Не те людям пользоваться вами! .....	206
Глава 7. Ваше чувство вины позволяет людям манипулировать вами! Вы наносите вред себе и своей жизни! .....	216
Глава 8. Высокая самооценка женщины решает массу проблем в жизни! .....	223
Глава 9. Как создать для себя Рай на земле .....	227

**Часть 4**  
**КУЛЬТУРА НЕОРАНИЯ.**  
**ВАС КРИТИКУЮТ И УНИЖАЮТ?**  
**КАК ВЫЙТИ ПОБЕДИТЕЛЕМ**  
**ИЗ СИТУАЦИИ!**

Глава 1. И незачем так орать! .....	237
Глава 2. Хочу убить мужа! .....	240
Глава 3. Психологические вампиры: как не стать их донором? .....	245
Глава 4. Как избежать споров с вампирами? .....	255
Глава 5. Если вам говорят гадости. Стоит ли хамить в ответ? Как научиться не реагировать на внешний негатив? .....	262
Глава 6. Пассивная агрессия: как отстоять свое достоинство? .....	273

Глава 7. Почему я не дура? .....	276
Глава 8. Про Кота Баюна и Психологических Вампиров .....	284
Глава 9. 8 простых способов научиться не орать на ребенка. Как воспитать в нем зрелую личность .....	288
Глава 10. Не судите, да не судимы будете! Как не испортить себе жизнь? .....	299
Глава 11. Как воспитывать характер и привить себе полезную привычку? .....	304
Глава 12. Заключительная. Любите все свои трещинки! .....	313
Список использованной литературы .....	315
Электронные ресурсы .....	317

## ОТ АВТОРА

Я Оксана Дуплякина, рядом со мной мой муж Олег. Мы вместе с 2001 года и смогли создать нашу семью, родить и воспитать замечательного сына, и сделать много другого интересного.

Чем мы занимаемся? С самого начала семейной жизни — активной учебой и разными бизнесами. Муж по компьютерному обеспечению, а я по дизайну и декоративно-прикладному творчеству. Кроме этого, я была художником, организовывала свои выставки, продавала картины.



У меня три образования. Первое — бухгалтер. Раньше думала, что зря получила это образование, но, как оказалось, оно мне позволило ввести в свою работу много полезных методических материалов и дало программу по развитию творческого мышления. У нас преподавал гениальный экономист, и пусть не доктор наук, но как он рассказывал про индустриализацию — песня!

Второе мое образование — художник. Поэтому мое любимое направление в психологии арт-терапия. Ну и, конечно же, стиль и имидж — это для меня не просто слова, а детальное изучение вопроса, начиная с истории и заканчивая

психологией красоты. И в моей сегодняшней работе со слушательницами курсов эти знания крайне важны.

Третье — психолог. И здесь как перфекционист я предпочитаю равняться на лучших. А расти в этой профессии можно бесконечно, чем, собственно, я и занимаюсь.

Как я стала художником? Писать и продавать картины я начала, учась на первом курсе художественного факультета, потому что уже имела огромный опыт работы с дизайном интерьеров. Мои картины стоили дороже картин моих преподавателей, а раскупали их лучше, поэтому я до сих пор убеждена, что в институтах не совсем тому учат.

Как я увлеклась психологией? Мне больше нравилось изображать сюрреалистические, спасибо дедушке Фрейдю, аллегории, тогда я открыла для себя арт-терапию и влюбилась в нее навсегда. Стала рисовать картины, привлекающие семейное счастье, богатство, успех. Люди вешали эти картины у себя дома или в офисе и начинали акцентировать свое внимание на том, что картина им должна дать. А потом встречали меня в выставочном зале и рассказывали, как изменилась их жизнь. У кого-то наладились семейные отношения, кто-то увеличил прибыль. Было очень здорово! Так я захотела заниматься арт-терапией и психологией на профессиональном уровне. Кстати, мне до сих пор на почту иногда приходят заказы на картины, но нет времени рисовать.

В 2005 году я создала проект «ДАО: Путь женщины» и начала вести рассылки, стараясь через свои тексты привлекать удачу и помогать решать проблемы своим читательницам. Активно изучала психологию, и помимо арт-терапии меня увлек трансактный анализ. У нас в институте был прекрасный преподаватель, объяснивший, что это самое эффективное направление в психологии. Ну и Эрик Берн меня, конечно же, серьезно покорил.

Аудитория рассылки начала стремительно расти, а мои читательницы начали писать о том, что тексты работают, стали запрашивать консультации. Со временем мой муж стал

директором этого проекта. Так и появился обучающий курс «ДАО: Путь женщины». А через несколько лет и тренинговый центр, где мы с психологами проводим групповые терапии, помогая участникам поднять самооценку, решить личные и финансовые проблемы.

Почему на проекте так много бесплатного? Потому что идея проекта изначально была таковой: «Главное— помочь людям!» Многие мои читатели, просто знакомясь с рассылкой или моими бесплатными книгами, — решали свои проблемы в жизни. Я и сейчас могу похвастать тем, что все дополнительные материалы слушательницы курсов получают совершенно бесплатно! Даже если вы поступили на курс десять лет назад — можете зарегистрироваться и получать новые материалы. Они у нас выходят с завидной регулярностью, потому что каждый день вместе с ученицами мы находим что-то новое и полезное. Я обожаю свою работу, потому что это невероятно захватывает и увлекает.

Почему у меня такая огромная полумиллионная аудитория на разных проектах, начиная с рассылки, издания книг и заканчивая соцсетями? Потому что я уже второй десяток лет занимаюсь саморазвитием и расту в профессии. Это, в свою очередь, позволяет мне писать качественно и полезно. Людям нравится, и они остаются в проекте. Вы можете посмотреть сотни отзывов моих учениц в обсуждениях у нас в блоге или в группах в соцсетях.

А еще в моем блоге для вас есть масса полезных статей, начиная с темы выбора и поиска мужа и заканчивая решением многочисленных семейных или финансовых проблем<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Дуплякина О. ДАО: Путь женщины. Дистанционно-активное обучение [Электронный ресурс] : <http://daowoman.ru/blog/> (Дата обращения: 28.06.21).



Часть 1.

**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ НИКОМУ  
ЗАНИЖАТЬ ВАШУ  
САМООЦЕНКУ!**

Как победить манипулятора

