

ДАРЬЯ МАТВЕЕВА



КАК ПОДНЯТЬ САМООЦЕНКУ И ДОБИТЬСЯ УСПЕХА

Психологический воркбук
Арт-терапия



ОГИЗ

Издательство АСТ
Москва

УДК 686.81
ББК я6
М33

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги,
полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается

Матвеева, Дарья Николаевна.

М33 Как поднять самооценку и добиться успеха. Психологический воркбук. Арт-терапия. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 128 с.: илл. — (*Шаги к совершенству*).

ISBN 978-5-17-164175-7

Быть в гармонии с собой, добиваться реальных результатов и чувствовать вкус к жизни очень важно, поэтому я хочу подарить тебе это бесценное руководство к успешным действиям. В твоих руках уникальный воркбук — это личный карманный психолог, который поможет поднять самооценку и достичь успеха в жизни. Все методы и способы опробованы на практике и доказали свою эффективность. От тебя требуется только начать и не сдаваться :)

УДК 686.81
ББК я6

ISBN 978-5-17-164175-7

© Д. Н. Матвеева, текст,
иллюстрации, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2025

★ ТВОИ — ★
★ ОТЛИЧНЫЙ ★
★ ЧЕЛОВЕК! ★

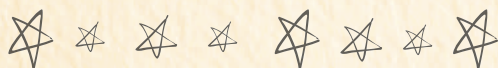
КАК ПОДНЯТЬ
САМООЦЕНКУ

ЭТОТ ВОРКБУК ПРИНАДЛЕЖИТ:

ИМЯ

ФАМИЛИЯ

ВОЗРАСТ



Он предназначен для самостоятельной работы по поднятию самооценки (на нормальный и высокий уровень).

А давай на «ты», хорошо?

Выполнять задания можно в любом ритме: медленно, быстро, супербыстро 😊

Главное, чтобы тебе было хорошо и комфортно! Не волнуйся, у тебя всё получится!

Результат гарантирован на 100 % (ну, или на 99,9 %).
Вперёд, к успехам и открытиям!



ОЖИДАНИЯ В НАЧАЛЕ ПУТИ

У тебя в руках — воркбук: волшебный помощник, палочка-выручалочка. Представь, что она может практически всё 😊. Чего ты хочешь достичь с её помощью?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

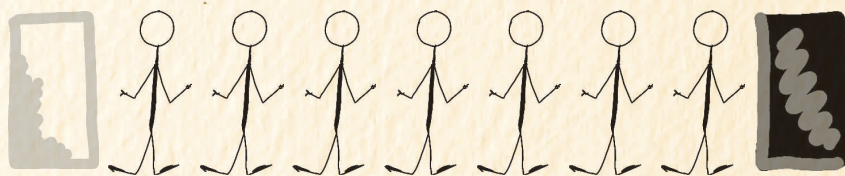
.....

.....


.....
.....
.....
.....
.....
.....




Прежде чем начнём, посмотри на человечков.



Кто из них ты? Выбери человечка и закрась его голову, пожалуйста.

Близость покрашенного человечка к знаку  (слева) означает, что ты пока ещё недостаточно ценишь себя.

Чем ближе выбранный человечек к знаку  (справа), тем выше у тебя ощущение собственной ценности.

Середина — гармоничное отношение к себе.

Привет, отличный человек! Да-да, именно ты, кто открыл этот воркбук! Не веришь? Думаешь о себе плохо, или другие люди обзывают тебя? Сейчас мы со всем разберёмся, и в конце работы ты сможешь смело сказать о себе:

Я — ОТЛИЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК!!!

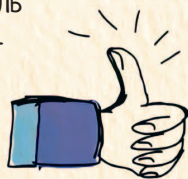


Итак, начнём. Вначале заполни небольшую анкету (с данными, то есть фактами о тебе). Для этого используем десять «Я» (они написаны ниже). ↓

Ты просто продолжаешь предложение, которое начинается со слова «Я». Например, я люблю..., мечтаю..., не люблю..., я очень...

- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....
- Я.....

Постарайся записать то, что приходит тебе в голову, не зависай над строчкой. Получилось? Замечательно! А теперь прочитай ещё раз. Вот, это ты! Классно, правда?! Посчитай, сколько получилось позитивных фактов о тебе, а сколько — не очень. Если со знаком «+» больше половины, то мне есть с чем тебя поздравить: первый шаг на пути «Ты — отличный человек» сделан!



Если большинство фактов со знаком «-», не сдавайся, всё в твоих руках!

Вот тебе ещё пять строчек только для положительных фактов (например, я люблю свою семью; я мечтаю о путешествиях; я — будущий президент 😊).

Я

Я

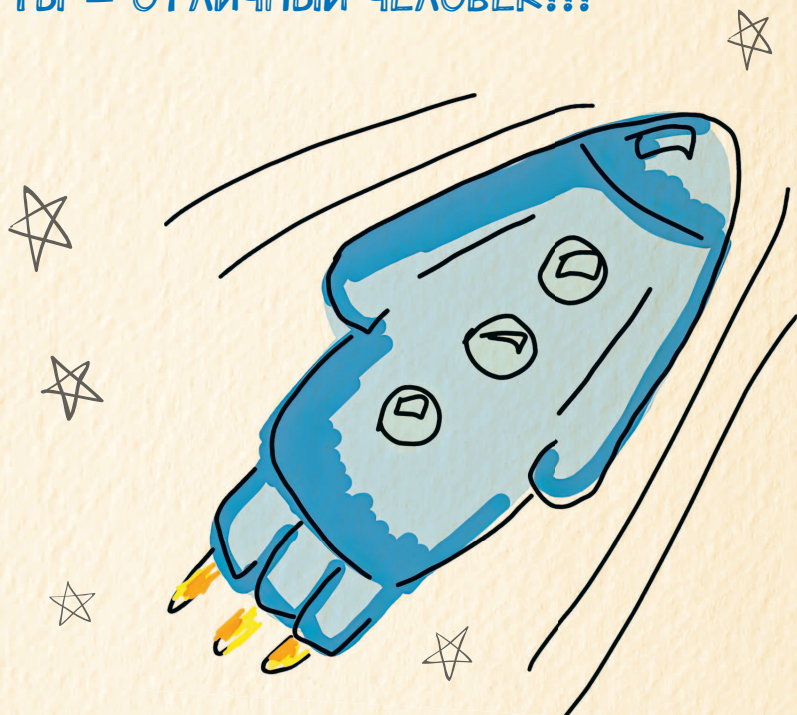
Я

Я

Я

Вот теперь хорошо!

ТЫ – ОТЛИЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК!!!



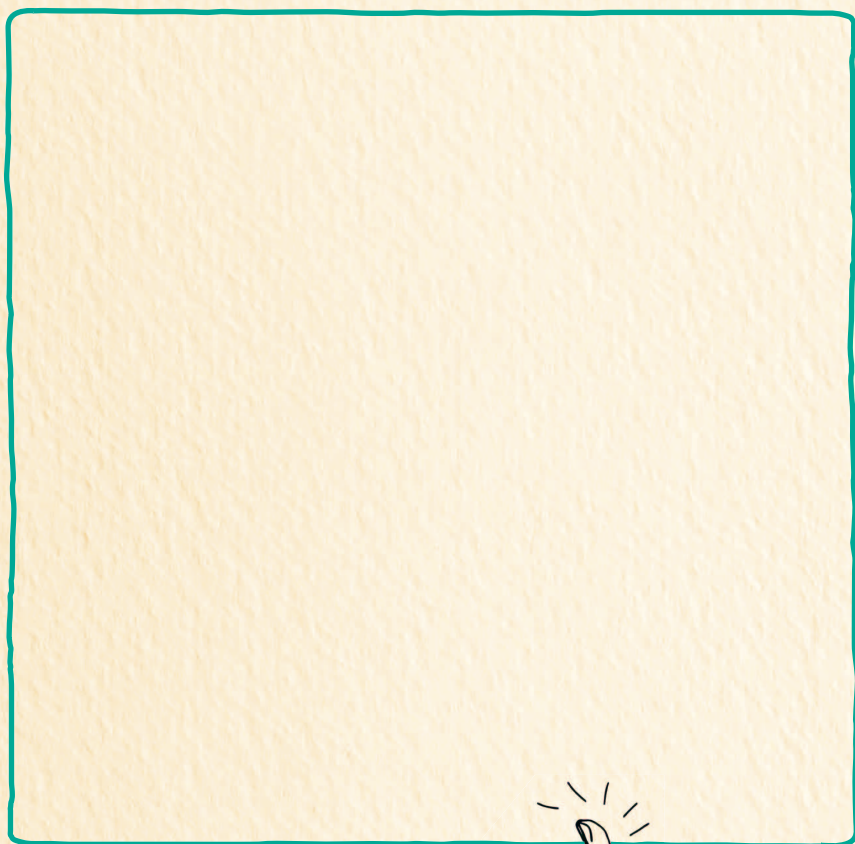
Двигаемся дальше.

Когда-то давно химические элементы, из которых состоит наша планета Земля и всё, что есть на ней, появились в горнилах древних звёзд. Поэтому каждый человек — немного Звезда. Правда-правда! Торжественно заявляю:

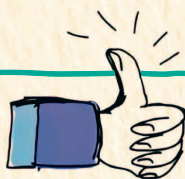
ТЫ — ЗВЕЗДА!

Только вот какая по форме (а они бывают разные: ○, ☆, ✨ и т. д.) и цвету...

Нарисуй самостоятельно. Вот здесь:



Здорово! Тебе нравится? Да! Класс!



Если тебе что-то не нравится, вдохни глубоко пять раз и... пере-
делай! Не спеши, время есть! Теперь хорошо? Отлично!!!

А сейчас подумай и ответь на вопрос: какие качества есть у этой
звезды?

Пиши тут ↓

Эта звезда.....

.....

.....

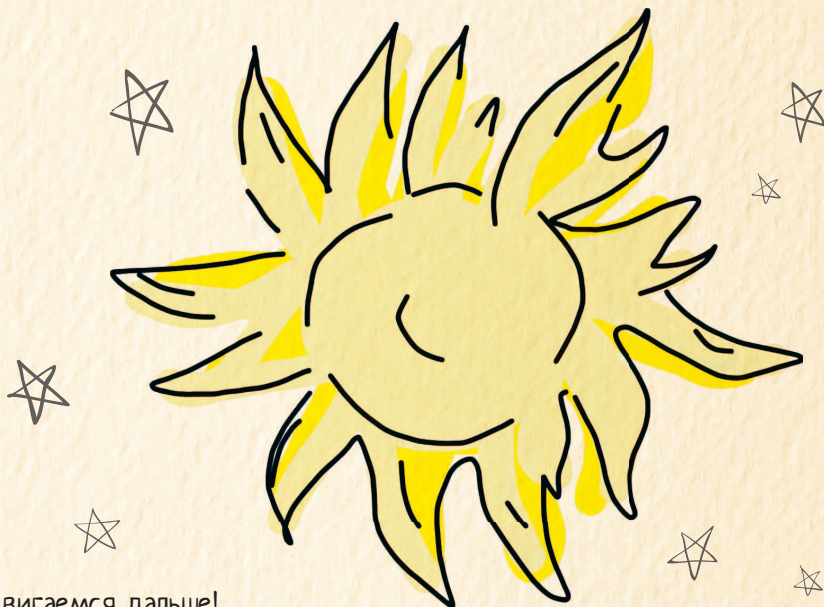
.....

.....

.....

.....

Просто замечательно! Запомни эти слова, они о тебе, дорогой чело-
век-Звезда! 😊

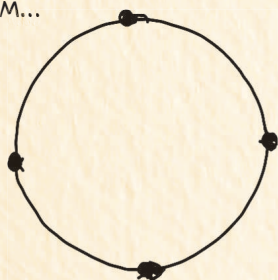


Двигаемся дальше!

Заглянем внутрь себя! Что ты знаешь об эмоциях и чувствах? Вспоминаешь?! А давай вместе: эмоции — это твои переживания, которые вызывают люди или различные события, ситуации, а чувства — это твоё отношение к чему-либо, устойчивое и иногда очень длительное. Все-все люди на Земле испытывают эмоции и чувства, абсолютно все! Любого пола, возраста и национальности. Причём набор этих эмоций и чувств одинаковый! Да, вот так мы устроены от рождения!

Мы все чувствуем...

РАДОСТЬ



УДОВОЛЬСТВИЕ



ВИНУ



ОБИДУ



ГРУСТЬ



ЗЛОСТЬ



СТРАХ



ИНТЕРЕС



И каждое чувство можно окрасить в определённый цвет. Ведь люди часто говорят о других: красный от гнева, белый от страха и т. д. Предлагаю тебе выбрать свой цвет (какой приходит в голову) для каждого чувства и раскрасить кружочек, который находится рядом с ним.