

МАРИЯ ШЕМШУРИНА

ПЕДАГОГ
ПСИХОЛОГ
КОУЧ

ОТ САМО ОЦЕНКИ — К САМО ЦЕННОСТИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.	7
Как работать с книгой	12
ЧАСТЬ 1. «Я-КАРТА»: С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?	
Глава 1. Определяемся с координатами	16
Задание № 1. Пять качеств	30
Разбор задания № 1. Насколько я себя знаю?	34
Глава 2. Расширяем границы	49
Задание № 2. Группы качеств	54
Разбор задания № 2. Опоры и зоны роста	57
ЧАСТЬ 2. ТРИ ЛОВУШКИ САМООЦЕНКИ	
Глава 3. Первая ловушка: подмена ролей	66
Задание № 3. Разные «Я»	79
Разбор задания № 3. Какие роли я проживаю	82

Глава 4. Вторая ловушка: замкнутый круг	93
Задание № 4. Ключевые сообщения	103
Разбор задания № 4. Причины моей неуверенности	106
Глава 5. Третья ловушка: оценка равно уценка	111
Задание № 5. Смотрим на минусы	122
Разбор задания № 5. Субъективность не равно объективность	124

ЧАСТЬ 3. ЧЕТЫРЕ КЛЮЧА САМОЦЕННОСТИ

Глава 6. Первый ключ: опора на сильные стороны	136
Задание № 6. Собираем плюсы	148
Разбор задания № 6. Моя индивидуальность	149
Глава 7. Второй ключ: позитивные интерпретации	167
Задание № 7. Учимся интерпретировать	183
Разбор задания № 7. Что я выбираю	185
Глава 8. Третий ключ: ошибки как уроки	196
Задание № 8. Говорим «да» ошибкам	205
Разбор задания № 8. Чему я научился	206
Глава 9. Четвертый ключ: мотивация как ресурс	218
Задание № 9. Моя мотивация	259
Разбор задания № 9. Берем себе свое	261
Дополнительное задание	272
Глава 10. Работа над успехами: учимся благодарить	274

*Самоценность — это
свобода быть собой*

ВВЕДЕНИЕ

«От самооценки — к самооценности» — так назывался самый первый курс про самооценку, который я создала в 2019 году. И он дал очень хорошие результаты. Люди не просто что-то увидели и поняли, а, встроив в свою жизнь новые навыки, получили желаемые результаты. Позже я создала другой вариант курса о самооценности, но этот — самый первый — заслуживает того, чтобы он тоже смог дойти до людей. Так и родилась эта книга. По сути, вы сейчас держите в руках письменный, расширенный и углубленный вариант тренингового курса, который стал полезным многим людям, и очень рассчитываю, что станет полезным и вам. О какой пользе идет речь?

Нам часто сложно найти то самое — свое — место в мире, в профессии, в отношениях, прочертить свой очень индивидуальный маршрут к своему очень индивидуальному и объемному жизненному счастью. И я говорю не про какое-то разовое событие жизни или разовый результат, я говорю про ощущение от жизни в целом.

И чтобы такое устойчивое ощущение счастья пришло в вашу жизнь, необходимо научиться думать о себе, относиться к себе по-новому. И это возможно.

Представьте, идете вы по дороге, смотрите на кусты на обочине и даже не задумываетесь, что, возможно, под вашими ногами — целые залежи драгоценностей. Не задумываетесь просто потому, что уверены: здесь точно ничего нет, просто земля. Где-то та-а-ам, далеко в горах — может быть, а тут — нет.

А что, если есть? Именно здесь, под вашими ногами.

Это «А что, если...» открывает двери в любое новое: новый уровень, новую жизнь, новую реальность. Это начало исследования. Ведь исследование — это всегда о том, что мы пока недостаточно хорошо знаем или вообще не видим.

«Драгоценности» вашей личности не всегда понятны и узнаваемы при беглом, привычном и, уж простите, но зачастую поверхностном взгляде на самого себя. Сложно найти драгоценности, если смотреть на кусты на дороге.

К сожалению, знание себя, своего «внутреннего устройства» личности — самая неизведанная область для многих. Чаще всего мы меняем что-нибудь вовне, так как привыкли думать, что если что-то не устраивает, нужно пойти и сделать по-другому. И мы идем учиться этому новому деланию. Мы дисциплинированно и вдохновенно ходим на тренинги и курсы о том, как добиться успеха. Учимся планированию, делегированию и наведению порядка. Учимся, как строить отношения исходя из «как и что сказать» и «как себя подать». И, даже занимаясь здоровьем, мы зачастую перебираем разные лекарства, чтобы убрать симптомы. Первопричину пытаемся понять далеко не всегда.

Получается, что, пытаясь улучшить свою жизнь, мы все время работаем с чем-то внешним. А то, что «внутри» нас, — наши чувства, мысли, ощущения, представления о себе, — рассматриваем очень редко. «Какой я человек? Что мне можно и что нельзя? Чего я хочу на самом деле? Чего я достоин, на что способен?»

Как часто мы задаем себе эти вопросы и пытаемся об этом задуматься? Не ответить автоматически привычное «Я себя знаю, я — такой», а рассмотреть поглубже: честно перепроверить самого себя, в чем-то усомниться — а так ли это?

Обычно в том, что касается отношения к себе, люди выбирают один из нескольких вариантов.

Первый вариант: люди часто думают о себе как о ком-то средне-статистическом: «Ничего особенного во мне нет. Я — как все». Но это не так. Каждый человек — особенный: неповторим и уникален, как природный драгоценный камень. И я в книге намерена вам это показать.

Другой вариант: человек замечает, признает в себе что-то ценное, однако при этом думает: «Но ведь все такие: все так мыслят, все так могут, все так умеют. Все — как я». И не позволяет себе ярко проявлять свои таланты и способности.

Третий вариант: он все же видит и признает, что есть у него нечто особенное, индивидуальное, но внутри звучит: «Я не как все, и люди меня не понимают». То есть человек осознает, что он обладает чем-то таким особенным, но думает, что по жизни это ему идет чаще в минус, нежели чем в плюс. И ощущает себя «белой вороной» — непонятой и непринятой.

Еще один вариант отношения к себе и размышлений о себе, который часто встречается у людей, — это привычка смотреть

на себя с критической точки зрения: «Я еще недостаточно хорош: я и тут недо..., и там недо...». Такое происходит, когда человек умеет смотреть вглубь себя, и как минимум делает это периодически. Но все время находит в себе что-то такое, что ему не сильно нравится. И пытается это исправить, улучшить. Распространенное «Стань лучшей версией себя» — его девиз. Только с «изначальной версией» он до конца не знаком. А что, если каждый из нас изначально представляет собой ту самую лучшую версию себя? Особенную, неповторимую и ценную. Просто мы не очень хорошо себя знаем с этой стороны.

Я собираюсь познакомить вас именно с этой, уже существующей, прекрасной и ценной версией себя. Более тридцати лет я работаю с людьми в сфере развития личности: я преподавала это как предмет в школе, проводила семинары для учителей, внедряла разные методики в школьные системы воспитания, и даже моя диссертация касалась темы развития личности. Потом стала работать со взрослыми: проводила тренинги личностного роста, занималась коучингом в разных областях развития личности. И каждый раз убеждалась, что самый эффективный способ добиться результатов — важных именно вам — это жить и действовать исходя из самооценности. Последние несколько лет клиенты рекомендуют меня друг другу именно как специалиста по самооценности.

Несмотря на то, что в последнее время это слово звучит все чаще и чаще, далеко не все понимают, о чем на самом деле идет речь. Пытаются дисциплинированно «убеждать себя перед зеркалом». Или, например, считают, что самооценность — это когда «я себя люблю, холю, нежу, лелею». Из серии: «не на помойке нашел». Это поверхностный и узкий взгляд.

Я же предлагаю посмотреть на самооценность шире, как на глубокий и объемный контекст жизни. А для этого мы, в первую

очередь, будем узнавать себя, возможно, в чем-то заново знакомиться с собой: тем, какой я есть, каким пришел в этот мир изначально. И уже этого — НАСТОЯЩЕГО себя — ценить.

Эта книга — серьезный практический путеводитель для тех, кто готов исследовать себя и по-настоящему соединиться с этой ценностью. Последовательно и постепенно. Ваша задача простая: читая, шаг за шагом делать то, что я буду вам предлагать. И тогда все получится.

Если вы к такому готовы, к настоящему, объемному, — добро пожаловать. И приготовьтесь тогда работать. Эту книгу бессмысленно просто читать. Просто информации о том, как важно ценить себя, — очень много. Только редко встречаются понятные, конкретные ответы на вопрос «как именно?». Варианты типа «купите себе любимую вещь» или «побалуйте себя походом в любимое место» — не в счет, это снова больше про внешнее.

Мы же будем учиться тому, как быть таким, чтобы не на словах, не внешне, а внутренне ощущать свою ценность — как силу, богатство и объем своей личности.

Только такое отношение к ценности себя дает по-настоящему ресурсное состояние. А оно уже, в свою очередь, становится самой надежной поддержкой на пути к любым важным для вас результатам.

Так что впереди у нас с вами не теоретический трактат, а очень практическая, рабочая книга. И если вы поработаете с этой книгой всерьез — да-да, не прочитаете, а именно поработаете, успех как спутник жизни станет вашим.

Как работать с книгой

Каждая глава начинается с теоретической части. Она поможет увидеть причинно-следственные связи: как, откуда и почему рождается та самая самоценность.

А после этого у вас будет задание. Каждое задание — это ваше исследование себя. Возможность увидеть то новое и ценное, что станет впоследствии вашей опорой. Выполняйте это задание прямо здесь, в книге: у вас будет для этого специальное место.

Как выполнять задание, чтобы эффект от исследования был максимальным?

Во-первых, пишите рукой. Это для тех, кто так сроднился с компьютером или телефоном, что, несмотря на специально отведенное место в книге, все равно идет в «заметки» или гугл-таблицы. Пишите рукой. Так вам будет проще достать из головы самое важное.

Во-вторых, пишите так, как вам приходит в голову на данный момент. Не пытайтесь быть правильными и подбирать «красивые» ответы. Здесь нет задачи получить «пятерку» за правильный ответ. Есть задача выгрузить из головы то, что вы думаете прямо сейчас. Это очень важно именно для исследования.

После каждого задания я буду его анализировать. Я объясню, на что важно обратить внимание в том, что вы написали. Буду давать определенные характеристики, показывать, какие выводы можно сделать. То есть каждый раз вы вместе со мной будете, размышляя, исследовать себя и благодаря этому открывать все новые и новые свои части, узнавать себя глубже, все лучше и лучше себя понимать.

Прошу вас, и это очень важно, не бегите вперед! Не пытайтесь заглянуть в «разбор» до того, как выполните задание. Понимаю ваше любопытство, но, если вам нужен реальный, практический результат, ПОЖАЛУЙСТА, не делайте этого!

И еще один очень важный момент. Для того, чтобы ваши результаты были максимальными, я буду просить вас записывать ваши мысли. Это могут быть какие-то важные для вас наблюдения о вас самих, возможно, открытия или решения, — то, что будет возникать у вас по ходу работы с этой книгой. Для таких размышлений есть специальное место в конце книги — это Дневник «Мои мысли» (далее в книге мы будем его называть просто «Дневник»). После выполнения заданий я буду напоминать вам фиксировать свои мысли в этом дневнике. Даже если вам кажется, что это будет лишним, просто поверьте — это очень важно. Потому что именно такой разговор с самим собой и рождает тот самый осмысленный взгляд на себя, который, по факту, и приведет вас к новым для вас желаемым результатам.

Надеюсь, что путь, который вы вместе со мной пройдете в этой книге, станет для вас и увлекательным, и максимально полезным.

Здесь — в специально записанном для вас видео — я еще более подробно рассказала о том, как устроена эта книга и как с ней работать так, чтобы был максимальный результат. Пожалуйста, посмотрите — это будет ценно.



ЧАСТЬ 1.

«Я-КАРТА»: С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?

Определяемся с координатами

Верим мы в это или нет, но все, что случается в нашей жизни, является отражением того, что происходит внутри нас. Того, как мы себя ощущаем, что думаем о себе, как к себе относимся. Скорее всего, вы слышали об этой психологической закономерности — взаимосвязи внутреннего и внешнего. Вот только слышать, знать — это одно, а реально применять в жизни — совсем другое.

В первой главе мы разложим связь абстрактных «внутреннего» и «внешнего» на конкретные составляющие, с которыми будем работать на протяжении всей книги.

Для начала давайте поймем, где находится основной «пульс управления» нашей жизнью.

А находится он в голове.

Представим себе, что в нашей голове есть огромное хранилище: все, что мы знаем, что думаем о себе, о мире, о людях, о том, как устроена жизнь. Это наши убеждения, установки — другими словами, наши мысли, наш «внутренний разговор» с самим собой.

Это «хранилище» мы будем называть «коробочка».

Именно там, в наших мыслях, находится «пульт управления» нашей жизнью. Да-да! Именно то, что вы думаете, определяет то, как вы живете.

Сейчас покажу, как это устроено.

Дело в том, что любая мысль тут же автоматически создает какую-то эмоцию, какое-то состояние внутри вас. Например, посмотрели вы за окно, а там — дождь. И тут же об этом возникают какие-то мысли. Возможно, это: «Ура, дождик пошел. Наконец-то, а то было слишком жарко», или, наоборот: «Ну, вот, опять дождь, сколько можно, надоело уже...»

И если у вас возникло «Ура, дождь» — тут же следом вы чувствуете радость, удовольствие, настроение поднимается. А если, «Ну, вот, опять дождь» — грусть, раздражение, разочарование, возможно, даже уныние.

МЫСЛЬ рождает СОСТОЯНИЕ

А дальше то, в каком состоянии вы делаете те или иные ДЕЙСТВИЯ, сильно влияет на то, КАК вы действуете. В состоянии радости вам легче решать повседневные задачи, все дается легче, разговоры с людьми — приятнее. В грусти и раздражении вы почему-то частенько наталкиваетесь на препятствия, осложнения, все идет как-то не так, как хотелось бы. Замечали?

