

Ярослава Рындина

психолог, педагог, гештальт-терапевт

Выйди
и зайдя
нормально!

Рабочая тетрадь
по стабилизации самооценки

УДК 159.923.2
ББК 88.52
P95

Рындина, Ярослава Станиславовна.

P95 Выйди и зайди нормально! : рабочая тетрадь по стабилизации самооценки / Ярослава Рындина. — Москва : Эксмо, 2024. — 80 с. — (Яркие книги по психологии).

ISBN 978-5-04-200463-6

Рабочая тетрадь по созданию и стабилизации самооценки. Написана психологом, гештальт-терапевтом, педагогом Ярославой Рындиной. В рабочей тетради читатель найдет более 20 упражнений и заданий для работы с критическими требованиями, субличностями и зависимостью от оценок.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-200463-6

© Бортник В. О., обложка, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ЧАСТЬ 1. Самооценка — это не оценка. Что я знаю о себе?	6
Чек-лист признаков нестабильной самооценки.	8
Где я нахватал/а таких оценок?	10
Тело говорит	13
Почему так сложно выйти из оценочной парадигмы?	15
Критические требования и потребности	18
ЧАСТЬ 2. Развиваем психологические навыки	23
Фокус внимания.	24
Чемоданчик эмоций и мыслей	28
Оценочный плащик.	29
Точки опоры	33
ЧАСТЬ 3. Образы вашей личности	37
ЧАСТЬ 4. Умение благодарить	51
Что я беру из среды?	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
ОБ АВТОРЕ	61
ПРИЛОЖЕНИЕ	63
ЗАМЕТКИ	66

ВСТУПЛЕНИЕ

Тепло встречаю каждого, кто держит в руках эту рабочую тетрадь. Предлагаю вам сразу представить себе эту встречу, потому что, включившись в этот небольшой эксперимент с ходу, вы не просто поймете, а буквально ощутите, о чем эта рабочая тетрадь!

Итак, вы приходите в уютное безопасное пространство, где вам хорошо и спокойно, а я встречаю вас с улыбкой и предложением расположиться как можно удобнее, ведь сейчас вы начнете помогать себе стабилизировать свою самооценку, а делать это точно не стоит на бегу, в тревоге и без сил.

Готова поклясться, что каждый из вас представил себе абсолютно неповторимое уникальное место, которое не похоже на то, что вообразили себе остальные! Для чистоты эксперимента вы можете попросить представить такое место своих близких и друзей. Даже если все разом нарисуют у себя в воображении берег моря, то это окажутся разные берега с уникальным расположением пальм, беседок, укромных мест или шумных пляжных клубов. У кого-то берег будет каменистый с накатывающей пенной соленой волной, приносящей за собой водоросли, а у кого-то он окажется покрыт мягким белоснежным песком, а на море будет абсолютный штиль.

И вот теперь главная новость: ни одна из этих фантазий не является правильной или неправильной. Вы представили ровно то, что соответствует вашему содержанию, то, что отражает вас и полученный *вами* жизненный опыт. И эта фантазия, которую вы создали на основе своего опыта, наверняка помогла вам ощутить себя иначе! Не успели заметить? Прodelайте то же самое в замедленном режиме, прислушиваясь к ощущениям в теле. Прямо сейчас представьте себе тихое, спокойное, безопасное место, где вас встречаю пусть не я, а кто-то близкий и родной. Дайте себе время прислушаться к себе!

*(Нет, не читайте дальше, говорю же,
сфокусируйтесь на ощущениях, побудьте в этой фантазии)*

Если вы действительно уделили внимание визуализации, то могли заметить, как за считанные секунды ваше состояние изменилось. Именно с этой целью я создала рабочую тетрадь с шутивным школьным названием «Выйди и зайди нормально». Она поможет вам выйти из состояний неуверенности, тревоги, самоуничижений, стыда и сомнений и зайти в состояние спокойствия, расслабления, уверенности и уважения к себе.

«Выйди и зайди нормально» — это не просто ассорти из разносортных практик по работе с самооценкой, а пошаговая система упражнений. Она помогает развить необходимые каждому человеку психологические навыки, которые и являются основой здоровой самооценки (да, из ниоткуда она не берется): осознанность, рефлексия, ответственность, уверенность (да, это тоже навык).

Главное, на что нацелена моя система практик, — это признание и присвоение каждым внедряющим ее человеком своей уникальности со всеми сильными и слабыми сторонами, освоение всех черт своей личности для проживания более яркой, богатой, событийной и удовлетворяющей жизни.

Открывайте себя с помощью моей рабочей тетради и помните, что в вас уже достаточно всего, для того чтобы иметь устойчивую самооценку и уверенность в себе!

ЧАСТЬ 1

САМООЦЕНКА – ЭТО НЕ ОЦЕНКА. ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ?

Главная проблема тех, кто пытается повысить свою самооценку, заключается в самом использовании оценок. Например, вы могли слышать про себя: «неумеха», «копуша», «слишком мечтательный», «умная, но постоянно торопится» и другие емкие оценочные фразы. Все они исключают реальные факты и совершенно не учитывают реалии окружающей среды, ваш многогранный опыт, сиюминутные потребности. А еще они накладывают мораторий на право ценить и учитывать любой полученный вами опыт как факт. Этими фразами, вполне вероятно, впоследствии вы и сами начали измерять себя, прикладывая линейку и говоря: «Да, я конечно это сделала, но я же медлительная, можно было и побыстрее...», «Я такой невнимательный, мне лучше не соглашаться на это предложение о повышении — слишком ответственно, я не справлюсь...» и т. п.

Увы, жонглирование оценками — это путь к нестабильной самооценке, к постоянному состоянию эмоциональных качелей, когда «Вау, я красавчик!» резко сменяется на «Ну я и ничтожество!». При этом в состоянии «вау» вам кажется, что ваша самооценка на высоте, что вы король мира, а в состоянии «ничтожество» вы думаете, что эффект «вау» был временный, все ошиблись (и вы в том числе) и на самом деле вы действительно ни на что не способны. Проблема еще и в том, что порой между этими состояниями может быть разница в несколько секунд! А все потому, что реальностью не является ни то, ни другое — оба этих полюса не больше чем ваша выдумка.

Секрет в том, что ни низкой, ни высокой самооценки не существует. Это две крайности, вызывающие жуткий стресс. Вешая себе на шею медальку «я просто супер-мега-вау», вы тотчас боитесь свалиться с это-

го пьедестала в бездну низкой самооценки, а пребывая в этой бездне, переживаете, что останетесь в ней навсегда. Какая же тогда самооценка существует?

Здоровая и стабильная.

И на страницах этого воркбука вы сможете ее СОЗДАТЬ.

Но для того, чтобы к чему-то прийти, нужно понять, в какой точке мы находимся сейчас.

Чек-лист признаков нестабильной самооценки

Ниже вы найдете чек-лист признаков нестабильной самооценки. Отметьте рядом те из них, которые, по вашему мнению, к вам относятся.

ПРИЗНАК	ЕГО НАЛИЧИЕ
Вы большую часть времени размышляете о том, хороший вы или плохой. Вы всегда оцениваете себя с помощью этих ярлыков.	
Вы склонны слышать критику и обвинения там, где не было намерения вас критиковать и обвинять. Вы не верите комплиентам.	
Вы большую часть времени пытаетесь что-то кому-то доказать. Особенно в форме, которая предполагает, что вам нужно превзойти другого. А если это не удастся, то вы чувствуете себя ужасно.	
Иерархическое мышление. Вы склонны оценивать людей по их статусу, количеству денег и каким-либо еще ценным для вас социальным критериям. Вы заранее определяете, кто выше вас (рядом с ними вам тревожно и неловко за себя), а те, кто не выше, — автоматически ниже (рядом с ними вам спокойно, чувствуете превосходство). Равных нет.	
Вы часто сравниваете себя с кем-то другим, пытаетесь понять, кто лучше/круче, страдая и завидуя либо радуясь и превознося себя.	
Вы склонны осознавать только свою точку зрения и наличие другой воспринимаете так, будто на вас нападают и с вами спорят.	