

этот воркбук принадлежит

ЕКАТЕРИНА ХЛОМОВА

ПСИХОЛОГ

НА *своей*
~~ТВОЕЙ~~
СТОРОНЕ

воркбук, который поможет
восстановить здоровую самооценку
и вернуть любовь к себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Содержание

Для кого мой воркбук?	7
-----------------------------	---

ТЕОРИЯ

Декларация самооценности Вирджинии Сатир	11
Самоценность или самооценка?	14
Ранняя детская травма	17
Внутренние запреты	27
Тревога	48
Внутренний Критик	58
Ресурс	68
Мое будущее	74

ПРАКТИКА

Практика к главе ВНУТРЕННИЕ ЗАПРЕТЫ	84
Практика к главе ТРЕВОГА	92
Практика к главе ВНУТРЕННИЙ КРИТИК	100
Практика к главе РЕСУРС	108
Практика к главе МОЕ БУДУЩЕЕ	116
Об авторе	125
Список литературы	126

Для кого мой воркбук?

Привет, мои дорогие! Эта рабочая тетрадь создана по мотивам книги «Я не могу без тебя». Теория и упражнения посвящены тому, чтобы как можно больше людей смогли вернуть себе ощущение самооценности. Оно положено каждому из нас по праву рождения, но, к сожалению, в силу разных обстоятельств многие были лишены этого чудесного дара. С помощью тетради-психотерапевта вы сможете избавиться от постоянной самокритики, сравнения себя с другими и ощущения, что вы «недостойны».

Регулярные и тщательно подобранные практики изменят нейронные сети, отвечающие за образ Я. Новое ощущение себя поможет улучшить финансовое положение, отношения и повысить качество жизни в целом, потому что уровень самооценности определяет состояние всех сфер жизни. Моя рабочая тетрадь мягко и неспешно, буквально за руку приведет вас из точки А в точку Б за 35 дней. Так что это прекрасный подарок себе или близкому человеку.

В воркбуке есть два раздела: «Теория» и «Практика». Прочитав первый раздел и выполнив все задания из него, приступайте к ежедневным (точнее, ежевечерним) упражнениям из второго раздела. Каждая из пяти теоретических глав предполагает два базовых упражнения, которые вы увидите в конце главы, — их нужно сделать по одному разу. Помимо этих двух упражнений я придумала для вас практические листы — по одному листу на каждый день. Их вы найдете в конце книги. Отработке каждой темы посвящена неделя — это минимальный срок для того, чтобы создать новые нейронные связи и получить новый опыт.

В результате вы почувствуете себя на порядок лучше, я обещаю: станете более уверенной, будете меньше зависеть от чужого мнения, позволите себе желать и получать лучшее.

Теория

Человек, самооценку которого
высока, создает вокруг себя атмосферу
ответственности, сострадания и любви.
Такой человек чувствует себя важным
и нужным, он ощущает, что мир стал лучше
оттого, что он в нем существует.

Вирджиния Сатир,
*американский психотерапевт,
одна из самых влиятельных фигур
мировой психотерапии*

Декларация самооценки Вирджинии Сатир

Я — это Я.

Во всем мире нет никого, кто был бы в точности такой же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но не существует человека в точности такого, как Я.

Все, что исходит от меня, подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне:

мое тело и все, что оно делает;

мое сознание, включая все мои мысли и планы;

мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;

мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;

мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;

мой голос — громкий или тихий;

все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне.

И потому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо узнавать все больше и больше о себе самой.

Все, что я вижу и ощущаю, все, что я говорю и делаю, что я думаю и чувствую в данный момент, — это мое и позволяет мне узнать, где Я и кто Я.

Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что именно не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы иметь близкие отношения с другими людьми, быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе...

Моя книга «Я не могу без тебя» тиражом 11 000 экземпляров была распродана за 8 месяцев. Тогда мне окончательно стало ясно, что тема низкой самооценки и, как следствие, токсичных отношений — актуальна и болезненна для многих женщин. В течение первого месяца после выхода книги у меня образовалась большая очередь на консультации — это мои прекрасные смелые читательницы, которые хотели бы избавиться от губительных сценариев в отношениях и построить счастливую семью.

Поскольку я не могла принять такое количество желающих на терапию, то решила создать рабочую тетрадь, которая день за днем будет вести вас к ощущению своей ценности. Мне очень важно упомянуть, что темы глав воркбука — это темы, за которые проголосовали мои подписчицы в соцсетях. Половина упражнений, которые вошли в финальную версию рабочей тетради, были выбраны участницами моего курса по самооценности как те, что больше всего помогли им принять себя. Можно

сказать, что мои читательницы и ученицы стали соавторами воркбука, чем я очень горжусь.

Многие из вас знают, что книга «Я не могу без тебя» посвящена зависимым отношениям — это лишь одно из последствий недостаточной самооценности. Как только вы повысите уровень принятия себя, вы или уйдете от токсичного партнера, или вам удастся повернуть отношения в «более здоровое русло». При устойчивом ощущении своей ценности мы опираемся на собственное мнение, а не зависим от одобрения партнера, не подстраиваемся, не «винимся», не угождаем, не оправдываем плохое к себе отношение. Человек, который подлинно себя ценит, вообще не мирится с чем-то неподходящим в своей жизни, потому что считает себя достойным лучшего. И не только в отношениях.

Итак, мы выяснили, что *самоценность* — ключ ко всем дверям. Именно самооценность — база для всего, о чем мечтает каждый из нас. Гармоничные отношения, продвижение в карьере, высокий доход, уважение окружающих, материальные блага, спокойствие и удовлетворенность жизнью — все это возможно только при высоком уровне самооценности.

При ее нехватке для нас будут характерны такие мысли, как: «Я недостаточно хороша», «Меня бросят», «Я никому не интересна», «Я все делаю не так», «Я некрасивая (толстая)», «Меня не поймут», список можно продолжать бесконечно. К сожалению, изменить уровень самооценности — дело не быстрое. Это путь, это образ мысли и образ жизни, это навык, это построение новых нейронных сетей в мозге. Точно так же, как изменение физических параметров, перемена в отношении к самому себе достигается в результате длительной и регулярной работы. Но, как говорится, дорогу осилит идущий.