

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К59

Козлов, Алексей Алексеевич.

К59 Научись ценить себя : воркбук / Алексей Козлов. — Москва :
Эксмо, 2024. — 144 с.

ISBN 978-5-04-204659-9

«Главное — ценить себя». Проще сказать, чем сделать. Ведь нельзя изменить отношение к себе и окружающим по волшебству. Из плюсов: хорошее отношение к себе можно натренировать, словно мышцу. И этот воркбук — ваш личный психологический тренажер.

Алексей Козлов — врач-психотерапевт, психолог и гипнотерапевт с 27-летним стажем — предлагает читателям эффективные техники и упражнения, с помощью которых можно научиться:

- говорить нет там, где привык говорить да;
- просить о чем-либо и не стесняться этого;
- чувствовать себя уверенно во время публичных выступлений.

Только помните: с вами все хорошо и не нужно себя менять ради или из-за кого-то. Нужно просто посмотреть на себя и мир немного по-другому. Приступим?

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-204659-9

© Текст, А. Козлов, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Введение	5
Таблица прогресса	9
Часть 1. Осознание проблемы самооценки	10
Задание 1. Тест на определение уровня самооценки	13
Задание 2. Проявление самооценки	17
Задание 3. Техника «Квадрат осознания»	21
Часть 2. Личные границы и такое сложное «нет» ...	31
Задание 4. Ситуации, где вам трудно сказать «нет»	33
Задание 5. Автоматические мысли, когда сложно отказывать	37
Задание 6. Контраргументация.....	41
Задание 7. Варианты отказа.....	45
Задание 8. Поведенческая проверка: просто начните говорить «нет»	49
Часть 3. Неумение просить о чем-либо для себя	53
Задание 9. Ситуации, где вам трудно просить о чем-либо для себя	55
Задание 10. Поиск автоматических мыслей, когда сложно просить.....	59
Задание 11. Контраргументация.....	63

Задание 12. Варианты просьбы.	67
Задание 13. Поведенческая проверка.	71
Часть 4. Страх публичных выступлений	75
Задание 14. Ситуации, где вам некомфортно выступать на публике.	77
Задание 15. Поиск автоматических мыслей, когда некомфортно выступать на публике	81
Задание 16. Контраргументация.	85
Задание 17. Поведенческая проверка.	89
Часть 5. Трансовые техники	93
Задание 18. Упражнение интегральной графики на повышение самооценки	95
Задание 19. Аудиосеанс гипноза «Программирование подсознания»	109
Часть 6. Шаги к будущему	117
Задание 20. Техника «Подстройка к будущему»	119
Задание 21. Техника «Дневник целей»	123
Задание 22. Сильные грани твоей личности.	127
Задание 23. Примеры людей с адекватной самооценкой.	129
Задание 24. Тест на определение уровня самооценки	133
Заключение	137
Приложение.	139
Заметки	141

ВВЕДЕНИЕ

Главное — ценить себя. Сказать всегда проще, чем сделать, знаю. И именно для того, чтобы стало легче делать, создана эта рабочая тетрадь.

Наша психика — вещь пластичная, любые (подчеркиваю, любые) психологические проблемы и сложности можно исправить с помощью грамотно подобранной программы для работы над собой.

Неважно, насколько низкая у вас самооценка прямо сейчас, в каком состоянии ваши личные границы, умеете ли вы себя поддерживать сами или нуждаетесь в постоянном одобрении со стороны. Важно только то, что вы понимаете: для повышения самооценки не существует волшебных таблеток.

Но зато есть эффективные упражнения и техники, которые работают, если их делать.

Эта тетрадь — ваш личный домашний психотерапевтический тренажер. Вы можете делать столько «подходов» к прокачке своей самооценки, сколько необходимо, пока результат работы вас полностью не удовлетворит.

Вам для этого не нужен персональный тренер, который контролировал бы качество и количество выполненных упражнений. Все техники подобраны и описаны так, что их невозможно сделать неправильно.

Как, когда и как часто работать — решаете вы сами. Я рекомендую проходить курс последовательно и полностью, уделяя каждой технике достаточное количество времени. Необязательно заниматься ежедневно: перерывы нужны и важны, чтобы дать изменениям произойти. Но лучше не делать слишком длинных пауз — больше недели, — чтобы новые «нейронные тропинки», которые мы протаптываем с помощью упражнений, не успевали «зарастать травой».

Специальная табличка для отслеживания вашего прогресса в выполнении упражнений поможет держать оптимальный темп — вы найдете ее в начале тетради.

Можно выполнять программу не полностью, а проходить только конкретные, нужные вам техники. Например, если вы понимаете, что вам трудно просить о чем-либо для себя, то делайте только те упражнения, которые направлены на работу с этой проблемой. В фитнес-клубах устраивают «дни ног», а вы можете организовать для себя, например, «день личных границ» на нашем психотерапевтическом тренажере. Или может вы захотите поработать над ощущением любви к себе, над присваиванием достижений или потренируетесь отказывать. Польза будет в любом случае.

ВВЕДЕНИЕ

В начале и в конце работы я предложу вам пройти тест, чтобы определить уровень вашей самооценки. Это хороший инструмент для самодиагностики. Но не так важны хорошие результаты теста, как положительные изменения, которые обязательно начнут происходить в вашей жизни. Отслеживайте их, записывайте свои ощущения и двигайтесь от одной маленькой победы к другой, замечая, как вы сами творите свою реальность.

И, пожалуйста, помните, что низкая или нестабильная самооценка не означает, что с вами что-то не так, и поэтому вас необходимо улучшить. С вами все в порядке прямо сейчас. Вам не нужно менять себя, заслуживать чью-то похвалу, одобрение и высокую оценку. Нужно просто протереть «очки», через которые вы смотрите на себя и на окружающий мир. Этим и займемся!

*С любовью к вам,
Алексей Козлов.
Врач-психотерапевт, гипнотерапевт,
супервизор и автор книги «Главное —
ценить себя».*

ТАБЛИЦА ПРОГРЕССА

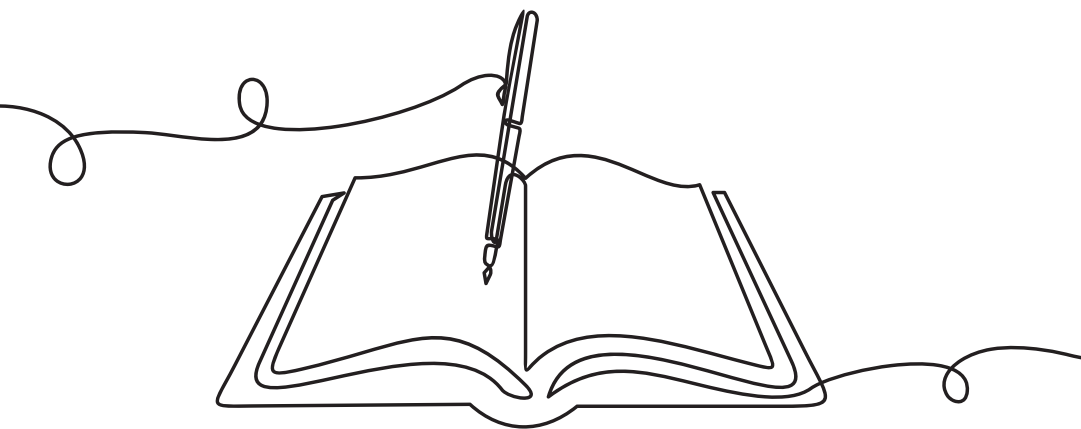
Эта таблица поможет вам отслеживать прогресс в работе с тетрадью. Выполняйте упражнения и записывайте даты выполнения. Необязательно делать все упражнения быстро: дайте себе достаточно времени поразмышлять, а техникам — встроиться.

ТАБЛИЦА ПРОГРЕССА

Задание 1	Задание 2	Задание 3	Задание 4
Дата:	Дата:	Дата:	Дата:
_____	_____	_____	_____
Задание 5	Задание 6	Задание 7	Задание 8
Дата:	Дата:	Дата:	Дата:
_____	_____	_____	_____
Задание 9	Задание 10	Задание 11	Задание 12
Дата:	Дата:	Дата:	Дата:
_____	_____	_____	_____
Задание 13	Задание 14	Задание 15	Задание 16
Дата:	Дата:	Дата:	Дата:
_____	_____	_____	_____
Задание 17	Задание 18	Задание 19	Задание 20
Дата:	Дата:	Дата:	Дата:
_____	_____	_____	_____
Задание 21	Задание 22	Задание 23	Задание 24
Дата:	Дата:	Дата:	Дата:
_____	_____	_____	_____

Часть I

Осознание
проблемы
самооценки



Если зайти в абсолютно темную комнату и начать наощупь искать там нужный предмет (даже точно зная, что он там должен быть), поиски могут как минимум сильно затянуться. Но если включить фонарик, то шансы на успех существенно повысятся. В работе над собой действует тот же принцип. Можно искать вслепую, решать те задачи, которые «попадутся под руку», а можно сначала разобраться, что конкретно требует вашего внимания. В первой части тетради предлагаю заняться именно этим — осознанием проблемы.

Задание 1.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ

Первым делом предлагаю определить текущий уровень вашей самооценки с помощью теста «Шкала самооценки Розенберга»¹. Он разработан социологом Моррисом Розенбергом в 1965 году. С тех пор психологи и психотерапевты используют его в своей работе, а ученые применяют в научно-исследовательских целях. Тест простой, надежный и универсальный: подходит и школьникам, и взрослым. Вам потребуется всего лишь несколько минут и ручка, чтобы отмечать ответы.

¹ Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press

Инструкция: Перед вами 10 утверждений, каждое из которых имеет 4 варианта ответа. Прочитайте, пожалуйста, каждое утверждение и решите, насколько вы с ним согласны. Не думайте над ответом слишком долго — здесь нет правильных или неправильных вариантов, только ваша текущая оценка (принимайте в расчет последние две недели). Отметьте квадрат, который соответствует вашему ответу, а затем подсчитайте общее количество баллов. В Приложении в конце рабочей тетради вы найдете инструкцию для подсчета результатов.

Утверждения:

1. В целом я доволен собой.	<input type="checkbox"/> Полностью согласен <input type="checkbox"/> Согласен <input type="checkbox"/> Не согласен <input type="checkbox"/> Абсолютно не согласен
2. Иногда мне кажется, что я во всем нехорош.	<input type="checkbox"/> Полностью согласен <input type="checkbox"/> Согласен <input type="checkbox"/> Не согласен <input type="checkbox"/> Абсолютно не согласен
3. Я считаю, что у меня есть ряд хороших качеств.	<input type="checkbox"/> Полностью согласен <input type="checkbox"/> Согласен <input type="checkbox"/> Не согласен <input type="checkbox"/> Абсолютно не согласен
4. Я могу делать что-то так же хорошо, как и большинство других людей.	<input type="checkbox"/> Полностью согласен <input type="checkbox"/> Согласен <input type="checkbox"/> Не согласен <input type="checkbox"/> Абсолютно не согласен
5. Мне кажется, что мне нечем гордиться.	<input type="checkbox"/> Полностью согласен <input type="checkbox"/> Согласен <input type="checkbox"/> Не согласен <input type="checkbox"/> Абсолютно не согласен

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ

<p>6. Временами я чувствую себя бесполезным.</p>	<input type="checkbox"/> Полностью согласен <input type="checkbox"/> Согласен <input type="checkbox"/> Не согласен <input type="checkbox"/> Абсолютно не согласен
<p>7. Я считаю себя достойным человеком, по крайней мере, не хуже других.</p>	<input type="checkbox"/> Полностью согласен <input type="checkbox"/> Согласен <input type="checkbox"/> Не согласен <input type="checkbox"/> Абсолютно не согласен
<p>8. Мне бы хотелось больше уважать себя.</p>	<input type="checkbox"/> Полностью согласен <input type="checkbox"/> Согласен <input type="checkbox"/> Не согласен <input type="checkbox"/> Абсолютно не согласен
<p>9. В целом я склонен считать себя неудачником.</p>	<input type="checkbox"/> Полностью согласен <input type="checkbox"/> Согласен <input type="checkbox"/> Не согласен <input type="checkbox"/> Абсолютно не согласен
<p>10. Я отношусь к себе позитивно.</p>	<input type="checkbox"/> Полностью согласен <input type="checkbox"/> Согласен <input type="checkbox"/> Не согласен <input type="checkbox"/> Абсолютно не согласен

Результат: _____ баллов.

Обратите внимание, что этот тест не предназначен для постановки диагноза. Его результаты могут меняться в зависимости от ситуации. В этой рабочей тетради тест нужен для оценки динамики вашей работы над самооценкой.