

100 ДНЕЙ любви к себе

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

с Михаилом Лабковским

УДК 159.92
ББК 88.52
Л12

Лабковский, Михаил.

Л12 100 дней любви к себе с Михаилом Лабковским : ежедневник / Михаил Лабковский. — Москва : Эксмо, 2024. — 128 с.

ISBN 978-5-04-198065-8(1 оф.)

ISBN 978-5-04-198067-2(2 оф.)

«100 дней уверенности в себе» — это ежедневник от автора бестселлера «Хочу и буду», популярного психолога Михаила Лабковского.

В ежедневнике вас ждут: тексты-напутствия на каждый день — о любви к себе и самооценке; вопросы и задания, которые помогут побороть неуверенность в себе; комиксы с «нездоровым» и «здоровым» подходом к жизни; привычки уверенного в себе человека, тесты «Любите ли вы себя?» и «Нарцисс ли вы», а также тесты на невроз и самооценку; трекер для трудолюбивых, чтобы разделять работу и личное время; трекер для «самозванцев», который поможет сосредоточиться на достижениях и перестать сомневаться в себе.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-198065-8(1 оф.)
ISBN 978-5-04-198067-2(2 оф.)

© Михаил Лабковский, 2024
© Алина Волчкова, фотография на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Друзья, уверенность и любовь к себе — темы, на которые можно говорить бесконечно. Как сказал классик, «любовь к себе — это начало романа, который длится всю жизнь».

Однако проблемы начинаются уже в первой «главе» этого романа: многие просто не понимают, а кого, собственно, любить, а главное — за что? В смысле, «себя»? В смысле, «безусловно»? Кто он вообще такой, этот «Я»? А ведь от самооценки зависит вся наша жизнь: отношения, работа, дружба...

Давайте наконец полюбим и примем себя такими, какие мы есть! И первый шаг сделаем уже сейчас, ответив на вопрос:

А вы себя любите?

Дорогие, давайте начнем с простого теста «Любите ли вы себя?». Он позволит вам понять, какая у вас самооценка и нужен ли вам этот ежедневник.

Прочитайте утверждения и напишите, согласны ли вы с ними. Если ваш ответ — «всегда», поставьте 1 балл, «иногда» — 2, «никогда» — 3.

1. Мне нравится моя внешность.
2. Я уверен(а) в своих способностях.
3. Я считаю себя хорошим человеком.
4. Я не жалею о совершенных ошибках — это важная часть моего опыта.
5. Я никому не завидую.
6. Я ни с кем себя не сравниваю.
7. Я считаю себя доброжелательным человеком.
8. Мне нравится озвучивать свой возраст.
9. Мне нравится говорить, какая у меня профессия.
10. Мне приятно получать комплименты.

Результаты — на следующей странице.

Результаты теста «Любите ли вы себя?»

До 12 баллов

Безусловная любовь

Потрясающий результат, который говорит о том, что вы умеете любить себя БЕЗУСЛОВНО. Вы принимаете себя таким, какой вы есть, не выискиваете у себя недостатки, уверены в своей уникальности и неповторимости. Именно такому человеку удастся очень многое: он прекрасный профессионал, в конечном итоге всегда добивается успеха (в том числе и финансового), замечательный родитель, способный развить в своем ребенке уверенность. Так держать!

13–20 баллов

Есть куда стремиться

Как и большинство людей, вас время от времени одолевают сомнения в своих способностях, вы бываете недовольны собой. Однако вы стараетесь научиться любить и принимать себя и прилагаете для этого все усилия. Вы на правильном пути, а этот ежедневник поможет с него не свернуть! Старайтесь чаще прислушиваться к себе и к своим желаниям, считаться с собственным мнением. У вас все получится!

21 и выше

Похоже, есть проблемы

К сожалению, вы не очень любите себя. Возможно, этому поспособствовало сложное детство: вас приучили равняться на других и постоянно «самосовершенствоваться». Но есть и хорошие новости: вы держите в руках этот ежедневник, а значит, готовы работать над своей самооценкой и понимаете, что для вас это очень серьезный вопрос.

Итак, друзья, давайте приступать. Впереди нас ждет 100-дневное путешествие, оно будет непростым, но мы пройдем его вместе!

день 1

И ваше первое задание: проанализировать свое поведение и составить список.

**В чем проявляется моя неуверенность в себе
(и это мешает мне жить):**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

день 2

Каждый третий день в нашей программе (День 3, День 6, День 9 и так до Дня 99) — День занятий по выбору, когда вы сами себе назначаете задание. Почему так? Да потому что у каждого «болит» что-то свое, и важно, чтобы программа отвечала именно вашим целям.

Поэтому прямо сейчас возьмите составленный вчера список и переформулируйте каждое свое проявление неуверенности в задание.

Например, ваша неуверенность в себе проявляется в том, что на рабочих совещаниях вы молчите, хотя вам есть что сказать. Но вы считаете свои идеи глупыми и боитесь их озвучивать. Самое неприятное, когда кто-то другой в итоге говорит именно то, о чем вы думали, и становится героем встречи. А вы уходите с огромным чувством досады.

Превратите эту проблему в задание (или даже комплекс заданий) на отработку уверенности в себе. Вы можете не ограничиваться одним днем — возьмите себе столько времени, сколько нужно. Главное — потом обязательно вернитесь и зафиксируйте, есть ли прогресс.

Как это может выглядеть на практике. В День 3 вы можете записать: «В течение ближайших двух недель я озвучиваю все идеи, что приходят в голову, предварительно сказав: «В порядке бреда ...», «Мне тут пришла в голову нелепая мысль...» — или с любой другой формулировкой, которая поможет мне все-таки открыть рот». Через две недели зафиксируйте результат.

В День 18 вы обещаете себе всю следующую неделю озвучивать свои предложения уже без прелюдий. В День 24 решаете, что целый ме-

сяц будете предварять свои предложения уверенными фразами: «Эту проблему можно решить так...», «Никто так еще не делал, но это должно сработать...». А потом вы просто привыкнете.

Не обязательно каждый пункт вчерашнего списка превращать в задание. Работайте с тем, что для вас наиболее актуально, и так, чтобы самим захотелось. И не нужно расписывать все до Дня 99! Впереди еще много интересного.

день 3

Мое задание себе:

Подводим итоги: что получилось?

Что не получилось? И вообще решились ли попробовать?

Что про себя поняли?

Как планируете действовать в следующий раз?

“ Процесс работы над собой, во-первых — процесс, во-вторых — процесс не быстрый, в-третьих, требует от нас усилий, последовательных действий. ”

день 4

Низкая самооценка может быть выгодна. Вот только не вам

Дорогие мои, вы знаете, зачем родители в детстве твердили нам про послушание? И откуда берется концепция «хороших мальчиков и девочек», которые «потом спасибо скажут»?

Дело в том, что многие мамы и папы стремились вырастить «удобных» детей. Чаще всего они (не все, конечно) просто не знали, что делать с ребенком: на их попечении оказывалось живое существо, которое бесится, играет, стоит на ушах да еще и периодически подвергает себя опасности, а ответственность несет кто? Правильно, мама с папой. Отсюда и все попытки ребенком управлять — в основном через стыд и вину.

А в результате из маленьких «удобных» детей вырастают взрослые, которые лишний раз о себе не напомнят. У которых «Я» — это последняя буква алфавита: всё, как учили в школе.

С такими взрослыми тоже очень удобно и легко. Они податливые и нерешительные, их можно нагрузить любой работой — не пикнут и еще «спасибо» скажут.

Но каково это — быть таким человеком? Просыпаться, идти на работу, выполнять задачи, не слышать себя и быть для других «удобным»? Вы наверняка понимаете, что такие люди редко бывают счастливы, зато часто сталкиваются с выгоранием, не ценят себя, не исполняют свои желания или делают это с большим трудном.

день 5

Привычка уверенного в себе человека:

Г ни с кем себя не сравнивать. Г

Здоровая самооценка — это когда вы не «меряетесь» с окружающими размером своего кошелька, достижениями и внешними данными. Вам это просто неинтересно.

Задание на сегодня:

Весь день следите за своими мыслями и, если поймаете себя за очередным: «Ну конечно, с ее-то ногами...», «Просто его любит начальство, поэтому и продвигает — в отличие от меня», — гоните их. А еще лучше — сделайте комплимент тому, кому позавидовали. «Это платье тебе очень идет», «Поздравляю с повышением — знаю, как давно ты к этому шел!» Уверенные в себе люди щедры на хорошие слова.

день 6

Мое задание себе:

Подводим итоги: что получилось?

“ Самое время поверить в свою уникальность, перестать жалеть себя и понять, что соревнование, у кого красивее попа, проиграют все! Даже мисс мира состарится. А вот уверенных в себе победить практически невозможно. ”

