

Анастасия Залого

Любовь к себе

как повысить самооценку и принять
себя такой, какая ты есть

дневник-тренинг на 30 дней

УДК 159.92
ББК 88.52
3-24

Залого, Анастасия Алексеевна.

3-24 Любовь к себе. Как повысить самооценку и принять себя такой, ка-
кая ты есть : дневник-тренинг на 30 дней / Анастасия Залого. — Москва :
Эксмо, 2023. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-04-115506-3

«Люби себя» — самый частый совет, который можно услышать от психоло-
гов. Но если все так просто, то почему тысячи людей до сих пор считают себя
недостойными финансового благополучия или счастливых отношений? Почему
их самооценка скачет от «я гений» до «все тлен»? И почему многие продолжают
видеть в себе лишь недостатки, в упор не замечая достоинства?

Анастасия Залого, психолог с десятилетним опытом, разработала уникаль-
ную систему простых и эффективных упражнений, которые помогут избавиться
от негативных установок и сделать отношения с собой теплыми и гармоничными.

Программа рассчитана на тридцать дней и состоит из четырех недельных
блоков.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-115506-3

© Залого А.А., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Дневник-тренинг «Любовь к себе за 30 дней» — вспомогательный инструмент, а не полноценное описание методов повышения самооценки. Это навигатор для закрепления результата и эффективной работы над упражнениями из книги «Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку».

Практичность — главная особенность руководства. Упражнения стали важной частью книги и определяющим фактором повышения самооценки. Однако с очевидными плюсами, практическая часть создала ряд сложностей. Так, некоторые читатели говорили о необходимости собрать упражнения в отдельный сборник и даже читали книгу повторно, делая акцент только на упражнениях.

Другая часть аудитории озвучивала потребность в немедленном, поэтапном выполнении заданий. Вопрос долговременного результата стоял так же остро. Так родилась идея дневника, который позволял решить все задачи одновременно: освоить практику и закрепить полученный результат.

Первая часть дневника полностью дублирует упражнения из книги и дает возможность выполнить задания в формате work book. Вторая часть включает приемы и методы, которые требу-



ют временных затрат и более длительной работы. В ряд задач необходимо инвестировать одну неделю, на других фокусироваться месяц, а некоторые останутся в постоянном рационе на долгие годы. Программа рассчитана на тридцать дней и состоит из четырех тематических блоков, длительностью одна неделя.

Цели дневника:

- Выстроить систему
- Расставить акценты
- Закрепить результат



ЧАСТЬ 1

**УПРАЖНЕНИЯ ИЗ КНИГИ
«ЛЮБОВЬ К СЕБЕ.
50 СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ
САМООЦЕНКУ»**

Трекер упражнений

- Упражнение 1. Дневник наблюдения
- Упражнение 2. Влияние низкой самооценки
- Упражнение 3. Мотивация
- Упражнение 4. Ментальные ловушки
- Упражнение 5. Выход из стратегий
- Упражнение 6. Анализ уровня мышления
- Упражнение 7. Осознание самооценки
- Упражнение 8. Голос низкой самооценки
- Упражнение 9. Браслет
- Упражнение 10. Не нужно себя воспитывать
- Упражнение 11. Идеальный родитель
- Упражнение 12. Бегство от идеала
- Упражнение 13. Вы достойны
- Упражнение 14. Ревизия обид
- Упражнение 15. Ликвидация обид
- Упражнение 16. Поступки любящего человека





- Упражнение 17. Принятие похвалы
- Упражнение 18. Что тебе нравится во мне?
- Упражнение 19. Что я хочу
- Упражнение 20. Информационный вакуум
- Упражнение 21. Лестница успеха
- Упражнение 22. Выбирайте окружение
- Упражнение 23. Хочу большего
- Упражнение 24. Новые горизонты
- Упражнение 25. Я стою дорого
- Упражнение 26. Безусловно люблю себя
- Упражнение 27. Если бы я любил себя
- Упражнение 28. Нравится в себе
- Упражнение 29. Благодарю себя
- Упражнение 30. Я люблю
- Упражнение 31. Я люблю тебя
- Упражнение 32. Мысли о нем
- Упражнение 33. Магазин тел

- Упражнение 34. Добровольное заключение
- Упражнение 35. Красота в глазах смотрящего
- Упражнение 36. Новый стиль
- Упражнение 37. Фототерапия
- Упражнение 38. Я к вам пишу, чего же боле?
- Упражнение 39. Незаменимый друг
- Упражнение 40. Шедевр искусства
- Упражнение 41. Ода телу
- Упражнение 42. Голос тела
- Упражнение 43. Удовольствие для тела
- Упражнение 44. Они заслуживают внимания
- Упражнение 45. Исследование личных границ
- Упражнение 46. Интервью о границах
- Упражнение 47. Мои персональные «нет»
- Упражнение 48. Договор
- Упражнение 49. Зеркало
- Упражнение 50. Стоп-фразы



Упражнение 1

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ

Основная цель — ежедневно фиксировать рост самооценки, даже незначительную положительную динамику и весомые качественные изменения. Отмечайте впечатления от выполненных упражнений, размышления, сомнения, перемены в представлении о себе, неожиданные, интересные мысли и инсайты. «Дневником наблюдения» может стать любой блокнот, записная книжка или тетрадь.

Выполнено:

Да

Нет



Упражнение 2

ВЛИЯНИЕ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

Вооружившись ручкой и блокнотом, ответьте на несколько вопросов:

- В каких сферах низкая самооценка нанесла максимальный ущерб?

- Каковы плоды нелюбви к себе на сегодняшний день?





- Как именно низкая самооценка ежедневно портит ваше существование?

- Какие неудачные решения были приняты, исходя из плохого мнения о себе?

- К каким результатам низкая самооценка приведет в будущем?

Ответьте на вопросы с максимальной искренностью и самоотдачей. Постарайтесь вспомнить о каждом эпизоде, в котором негативное мнение о себе сыграло не последнюю роль. На каждый вопрос составьте список ответов — минимум из десяти пунктов. Замечайте действия и решения, принятые под влиянием низкой самооценки. Важные открытия о величине ущерба — дополнительная мотивация, которая усилит желание прийти к принятию.



Упражнение 3

МОТИВАЦИЯ

Понимание «зачем нужна любовь к себе» даст дополнительный стимул к движению и поможет преодолеть сложные этапы личностного роста. Представьте собственное будущее с высокой самооценкой. Важно создать образ любящего, удовлетворенного собой человека. Ответьте на несколько следующих вопросов. Вероятно, часть из них поставит в тупик, но честные, подробные ответы действительно важны.

- Зачем приобрели эту книгу?

- Для чего необходимо полюбить себя (повысить самооценку)?



- Почему это нужно именно сейчас?

- Что произойдет, когда полюбите себя?

- Каких целей достигнете, обладая высокой самооценкой?





- Что почувствуете, когда примете себя?

- И как будете выглядеть?

Упражнение 4

МЕНТАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ

Сделаем попытку отказаться от неблагоприятных убеждений, используя пример о недостатке эрудиции. Или сделайте акцент на собственных «ментальных ловушках», исследуйте их природу, причины и источники возникновения. Для полной или хотя бы частичной ликвидации внутренних препятствий пройдите по алгоритму следующих вопросов. Итак:

1. Это действительно так? Уверены в этом? Убеждены в наличии конкретного недостатка либо в отсутствии определенных черт и качеств?

2. Как подобное убеждение влияет на ваши проявления? Вспомните, как меняется поведение, когда вы уверены в недостаточной компетентности, в другом недостатке или изъяне.





3. Сформулируйте утверждение, противоположное прежнему, например: «я эрудированный». Или напишите позитивную установку в противовес другим персональным «ментальным ловушкам». И найдите три примера, которые подтверждают позитивную мысль.

4. Что характерно для тех, чьи интеллектуальные способности неоспоримы? Например, для нобелевского лауреата? Или обладателя «Пуллитцеровской премии»? Поразмышляйте и запишите десять отличительных черт таких людей.

5. Позаимствуйте что-то из проявлений тех, кто обладает недостающими вам качествами. Найдите в себе силы жить так, словно с вами всё в порядке, вы «достаточный» и располагаете необходимым набором элементов.

