

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ?

Три упражнения



Упражнение 1

Делаем акцент на том хорошем, что в вас есть.

Залог его успеха — регулярное выполнение.

Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В первой — напишите все свои положительные качества. Во второй — то, что вам в себе не нравится и то, что вы хотели бы изменить в себе.

Затем тщательно зачеркните каждое слово в списке с отрицательными качествами.

Оторвите эту часть листа и уничтожьте (разорвите на мелкие кусочки, пустите по ветру, сожгите).

Заучите наизусть оставшийся текст и регулярно повторяйте его про себя каждое утро или вечер с формулировкой «я -».

Затем возьмите за правило добавлять одно новое качество в этот список каждые три дня.



Упражнение №2

Отслеживаем положительную динамику.

Выполняется ежевечерне.

Вместо того, чтобы сравнивать себя с другими, начните сравнивать себя с собой — той, что вы были вчера.

Подмечайте все хорошее, что вам удалось сделать за сегодня, пусть даже это будет пара мелочей.

Обязательно хвалите себя и следите за динамикой процесса.



Упражнение №3

Заменяем негатив позитивом.

Выполняется поэтапно.

1. Создайте я-образ.

Представьте себе образ самой себя. Просто подумайте о том, как вы выглядите, это должна быть целостная картинка, демонстрирующая не только внешность, но и характер.

2. Измените настрой.

Все, что в вашем образе выглядит негативным, постарайтесь изменить, представив эти элементы в более выгодном свете.



Например,

если вы видите себя медлительной, и такая особенность может означать, что вы склонны откладывать свои дела в долгий ящик, или с трудом приступаете к новому делу, подумайте о том, что та же самая черта оберегает вас от импульсивного поведения и дает вам возможность все тщательно взвесить, прежде чем предпринимать какие-нибудь действия.

Руководствуйтесь принципом «Мои неудачи на самом деле — успехи, просто я смотрела на них не с той стороны».

Представьте заверченный и цельный образ самой себя, такой, какой вы выглядите в момент достижения желанной цели.



3. Снимите кино.

Теперь пусть этот я-образ станет большим, ярким, близким, притягательным объемным цветным фильмом о вас. Прокрутите его!

4. Сравните ощущения.

Спросите себя - какие изменения вы ощущаете при сравнении вновь созданного я-образа с тем образом, который вам представлялся в самом начале?

Как правило, самооценка серьезным образом зависит от формы и содержания я-образа.

Когда я-образ приобретает позитивное содержание и облекается в достаточно интенсивную форму, самооценка повышается.

