10 упражнений для повышения самооценки

Неуверенность в себе, гнетущее чувство вины и самоедство подчас становятся слишком тяжелым грузом... Как освободиться от этой нелегкой ноши и поверить в свою уникальность? Проанализируй свой опыт, прости себя за несовершенство, усмири внутреннего "полицейского" – и найди в себе минимум пять талантов!

Ты толстая. Неуклюжая. Глупая. Нерасторопная. Ты ничего не знаешь и не умеешь. Вообще ты неудачница... Этот список обвинений – лишь малая толика того, что мы регулярно говорим сами себе. Мало того, обвиняя себя во всех грехах, мы создаем негативную программу на будущее... Спроси себя, когда в последний раз ты вспоминала о своих хороших сторонах и достоинствах? И если окажется, что это было в прошлый день рождения – после поздравительных речей близких и друзей, эта статья как раз для тебя. Пришло время признать свои достоинства и попробовать ежедневно использовать сильные стороны своей натуры. Хотя бы потому, что это помогает жить!

Велено наказать

На одном из женских сайтов мне на глаза попалась довольно типичная история самобичевания. Женщина рассказывала, что с ранней юности очень страдала из-за того, что была менее стройной, чем ее подруги. Чтобы заставить себя заниматься физкультурой и соблюдать диету, она придумала своеобразный аутотренинг. Вечером, засыпая, девушка внушала себе: "Я толстая, я очень толстая, мне срочно надо похудеть!" И что же? Результат был прямо противоположным тому, на который она рассчитывала. Зарядка (два взмаха руками и ногами) плавно перетекала в завтрак (три булочки с шоколадным маслом) – талия росла вширь, а настроение ухудшалось с каждым съеденным пирожным.

Почему? Негативно оценивая себя, она приводила в действие цепочку мыслей: "Раз я такая толстая, то уже ничем не поможешь – буду есть и страдать", тем самым отрезая себе путь и к похудению, и к принятию себя. Дополнительной порцией сладкого она наказывала свое тело за то, что оно не худеет. И поправлялась еще больше. Такой вот замкнутый круг. В качестве наказания может быть использовано что угодно: обвинительные речи в свой адрес ("Ты ни на что не способна!", "Так тебе и надо, тупица!", "А что ты хотела, уродина?"), жестокость по отношению к себе (это часто проявляется у подростков, которые могут начать резать себе руки лезвием, прокалывать по несколько дырок в ушах), создание необоснованных запретов, причинение душевной боли. И если ты тоже грешишь самоедством, если такие мысли тебе не чужды, знай: корень большинства проблем – в детстве. Отправимся на поиски?

Родом из детства

С малых лет мы ориентируемся на одобрение друзей и взрослых (родителей, учителей). Далеко не всегда они могут разглядеть скрытые в нас таланты. Отец актера Робина Уильямса ("Миссис Даутфайер", "Джуманджи"), например, сначала пристроил сына изучать политологию, а когда тот с треском вылетел из колледжа, посоветовал выучиться на сварщика: он искренне считал,что дитятко ни на что больше не способно. А некрасивую девчушку по имени Барбара Стрейзанд все отговаривали от стремления стать актрисой – в этой нескладной дурнушке просто невозможно было разглядеть будущую звезду кино и эстрады.

Зависимость от оценки значимых для нас людей часто играет с нами злую шутку. Колкая фраза, замечание, брошенное невпопад, некорректная оценка или случайный казус намертво оседают в нашей памяти и со временем превращаются в стержень, на который мы наматываем свои комплексы. "Мне 34 года, но я до сих пор улыбаюсь, плотно сжав губы. А все потому,что в детстве один зуб у меня рос немного криво, и мама не стеснялась рассказывать об этой проблеме окружающим, приговаривая: "Доця,покажи!" – вспоминает Наталья, врач. – Я давно сделала себе ровные зубы, а улыбаться широко не выходит".

"Не могу выступать перед большой аудиторией: теряюсь, забываю слова. Хотя в школьные годы я часто вел КВНы, играл на сцене, – рассказывает 40-летний Виталий, менеджер. – Причиной тому – один случай, произошедший со мной в 8 классе. Вместе с одноклассницей мы вели какое-то школьное мероприятие, а потом я случайно услышал беседу учителей: "Зачем Виталика выпускают на сцену, он же картавит!" С тех пор не могу себя перебороть". Увы, не всегда причины наших комплексов "плавают" на поверхности сознания.

Адепты психоанализа уверяют, что справиться с негативной самооценкой и бессознательным чувством вины можно, лишь хорошо покопавшись в своем прошлом. И если человеку удастся найти событие, вызвавшее мучительные переживания, он сможет, прокрутив его опять и по-новому осмыслив, простить себя, перестать наказывать, избавившись таким образом от негативных чувств по отношению к себе.

Понятно, что никто не побежит сразу в кресло психоаналитика (разве что самоедство мешает жить и приводит к постоянным неудачам). Можно помочь себе самому, используя метод свободных ассоциаций. Нужно проговаривать вслух все воспоминания и мысли, которые в данный момент приходят в голову – без ограничений. В памяти начнут воскресать события,которые давно забыты, ты вдруг сможешь выразить чувства, которые копила в себе (давние обиды, скрытые желания) – и что-то обязательно прольет свет на сегодняшнюю самооценку. То, что в детстве казалось катастрофой, ты переоценишь с высоты своего жизненного опыта и увидишь, какая это на самом деле мелочь! А почувствовав себя свободной, сможешь наконец сконцентрироваться на позитиве.

Избавиться от тягостных мыслей о своем несовершенстве можно и с помощью такого несложного упражнения. Например, если думаешь, что ты глупая, задай себе четыре простых вопроса:

1. Правда ли это?

2. Знаешь ли ты это наверняка? (Если ты глупа, то, наверное, в школе у тебя было много "троек",ты неграмотно пишешь, не можешь ничего толком сделать. Или все же что-то тебе удается?)

3. Как ты реагируешь, когда веришь в эту мысль? (Вспомни, как ты себя ведешь, когда считаешь себя глупой – например, стесняешься высказывать свои мысли вслух).

4. Какой бы ты была, если бы знала, что это неправда? (Наверняка ты не боялась бы отстаивать свою позицию в споре, была более уверенной в себе, начала бы осознанно строить свою карьеру или поступила в институт). Затем сформулируй утверждение, противоположное по смыслу: "Я умная!" Найди три примера из своей жизни, которые подтверждают эту мысль. Например, ты великолепно писала сочинения в школе, прочла умную книжку и поняла ее или ты знаешь наизусть названия всех столиц мира... В конце этого упражнения ты заметишь поразительную вещь: тяготившая тебя мысль просто исчезла!

Признай свою уникальность

Моя подруга купила себе сногсшибательную шубу. Долго доказывала мужу, что нужна именно такая, спорила и даже всплакнула, добиваясь сочувствия. Ей казалось, что, надев сие меховое великолепие, она сразу станет солидной и уверенной в себе дамой. На работе ее начнут уважать, дети – слушаться, муж – больше ценить. Но этого не произошло – наоборот, в тяжелом меховом пальто до пят она казалась себе неповоротливой и неуклюжей.

Коллеги тихонько посмеивались за спиной, а сын сказал с присущей тинейджерам откровенностью: "Мам, ты в ней, как корова на льду!" Так часто бывает: вместо того, чтобы "лечить" внутренние комплексы, мы стараемся замаскировать их. Столько времени, сил и денег тратим на улучшение внешности, в то время как внутренняя перестройка наверняка принесла бы куда больше пользы! Я спросила у подруги: "Интересно, что бы поменялось в твоей жизни, если бы ты действительно полюбила себя?" Она задумалась, а потом неуверенно произнесла: "Ну, наверное, у меня бы всегда было хорошее настроение".

А это уже немало! Позитивно настроенный человек проживает жизнь с удовольствием, его общество всегда приятно окружающим. Но кроме этого он как бы притягивает к себе удачу, ведь эта своенравная барышня предпочитает оптимистов. Полюбить себя очень просто: надо оценить свои достоинства и признать собственную уникальность и неповторимость. Те, кто знает свои лучшие качества, добиваются многого! Межкультурные исследования, проведенные Дональдом Клифтоном и Эдвардом Андерсоном, показали, что знание своих достоинств и умение их применять приносят солидные личностные дивиденды. Например, это помогает лучше видеть перспективы, развивает оптимизм и уверенность в себе.

Что, в свою очередь, пробуждает энергию и увеличивает жизненные силы, помогая достичь поставленных целей. Признавая собственную ценность, ты чувствуешь удовлетворение от своих внешности и поступков. Ученые доказали, что человек, позитивно настроенный по отношению к самому себе, реже болеет: у него усиливается сопротивляемость организма, не бывает хворей, спровоцированных депрессией (гастрит, язва желудка, головные и сердечные боли).

Умей себя прощать

У Чехова есть замечательный рассказ – "Смерть чиновника". Его герой, мелкий служащий Червяков, находясь в театре, случайно чихнул на лысину сидящего впереди зрителя. Бедолага так распереживался из-за совершенной оплошности, что, вернувшись домой, "лег на диван и... помер". Кстати, тот самый впереди сидевший зритель совершенно не придал значения этому злополучному чиху! Порой окружающие не замечают совершенной тобой промашки, даже не представляя, что вина за допущенное недоразумение преследует тебя и грызет изнутри.

Такое нередко бывает: случайно опрокинутая чашка с чаем в гостях у подруги ("боже, какая я неуклюжая!") или сказанная невпопад фраза ("я самая настоящая дурочка!") в нашем воображении вырастает в гигантскую проблему и провоцирует возникновение комплексов. Умей прощать себе мелкие огрехи,ведь идеальных людей не бывает! Если же воспоминание о собственной неловкости не дает тебе покоя, найди несколько минут для того, чтобы выполнить такое упражнение:

1. Встань прямо, успокойся и расслабься.

2. Прими "позицию фигуриста": левая нога в глубоком выпаде вперед полусогнута, правая поднята на 45 и вытянута вперед. Левая рука вытянута назад и поднята на 450, правая вытянута вперед. Обрати внимание на то, что обе стопы должны "смотреть" вперед.

3. Поверни голову к вытянутой правой руке, посмотри вверх, закрой глаза и хорошенько потянись.

4. Стоя в этой позиции,подумай о чем-нибудь, о чем ты сожалеешь, чего стыдишься или от чего испытываешь вину. Глубоко вдохни и сосредоточься на ощущении прощения себя. Задержи дыхание и постой так от 5 до 10 секунд.

5. Повтори то же самое, поменяв положение ног и рук. Выполни это упражнение 2-3 раза. А что делать, если речь идет не о минутном эпизоде, а о событии, за которое тебе до сих пор стыдно, за которое ты и спустя время себя винишь? Попробуй преобразовать угрызения совести в спокойные размышления на тему: "Могу ли я что-то изменить? Есть ли шанс исправить ошибку и как это сделать?" Иногда даже банальное "извини" тому, кого ты невольно обидела, облегчит твою душу. А если сделать уже ничего нельзя, прими произошедшее как опыт: зато теперь ты знаешь, чего можно избежать в следующий раз в подобной ситуации. Отпусти вину – и прости себя!

Полюби себя такой, какая ты есть!

Эти рекомендации помогут тебе сделать свою жизнь более гармоничной, избавиться от ненужного самоедства и многих комплексов!

Шаг 1. Перестань мерить свои способности чужими стандартами. Скажи себе: я – такая, какая есть, между мной и другими людьми не может быть полного совпадения, ведь я – уникальна!

Шаг 2. Создай свою галерею успеха. Заведи парадный альбомчик для лучших фотографий, фиксируй

собственные достижения, хорошие стороны и удачи: при одном взгляде на эту коллекцию все твое унылое настроение исчезнет, а самооценка поднимется!

Шаг 3. Напиши перечень того, что дает тебе повод гордиться собой. Например, ты усидчива, внимательна к мелочам, отзывчива, хорошо ладишь с людьми, имеешь авторитет на службе, умеешь лепить фигурки из пластилина и т. д. Теперь проанализируй, как эти достоинства помогают тебе в жизни. Если окажется, что какой-то из талантов ты пока не задействуешь, подумай, чем он может тебе помочь. Обрати внимание: если лепка из пластилина (глины) всего лишь поднимает настроение и приносит положительные эмоции – это уже здорово и очень полезно для тебя! Приучи себя дополнять этот список каждый вечер, ведь ежедневно ты достигаешь все новых и новых вершин. Их нужно обязательно вносить в список.

Шаг 4. Хвали себя за достижения. У тебя сегодня получилось приготовить вкусный завтрак или свести квартальный отчет с первого раза? Обязательно похвали себя за каждый успех, пусть даже он кажется

крошечным. И, кстати, отметь про себя, какое именно личностное качество тебе помогло его достичь!

Шаг 5. Будь сама себе лучшей подругой! Посмотри на себя в зеркало. Кого ты там видишь? Друга или врага? Думай о себе так, как бы ты хотела, чтобы о тебе думали другие и оценивай себя так, как бы ты хотела, чтобы тебя оценивали окружающие.

Шаг 6. Настройся на позитив от общения с людьми. Доверяй окружающим, не воспринимай человека

неприязненно, если тебе о нем ничего не известно. Постарайся увидеть в незнакомце прежде всего хорошие качества.

Извлекай уроки из своих ошибок

От неудач не застрахован никто – и ты не исключение! Вместо того, чтобы мучительно переживать свое

поражение, попробуй извлечь из него пользу – ведь в любой ситуации можно найти не только минусы,

но и плюсы. Тебя не приняли на работу, о которой ты мечтала? Кто знает, может, скоро у тебя появится другой, еще лучший шанс! Ты рассталась с мужчиной? Строя новые отношения, ты будешь мудрее и опытней. Позитивное мышление не просто программирует твое внутреннее "Я" на успехи в будущем – оно способно переструктурировать пространство вокруг, привлекая к тебе удачу и успех. Но для этого необходимо проделать "работу над ошибками":

1. Удобно сядь, закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов-выдохов.

2. Вспомни ситуацию, которая заставила тебя почувствовать обиду или вину. Представь себе человека или людей, с которыми ты тогда общалась, обстановку и все, что было сказано или сделано.

3. Попробуй вглядеться в нее со стороны, как будто ты смотришь фильм на большом экране.

4. Постарайся увидеть своим внутренним зрением те знаки, которые сигнализировали о наличии проблемы – те, которым не придавала значения. Это могут быть сказанные вскользь тобой или собеседником слова, жесты, интонации и даже мимика.

5. Разберись: какой урок ты вынесла из этой ситуации? Может, в следующий раз ты будешь более сдержанной, постараешься внимательнее слушать собеседника или в нужный момент переведешь тему разговора в нейтральное русло?

6. Спроси себя: если это случилось для достижения какой-то высшей цели, что это за цель? В чем ты

видишь подарок судьбы? Обязательно сформулируй его позитивно, например, ты стала лучше понимать

конкретного человека или пришла к выводу, что надо больше узнать о чем-то, развить свои способности или профессиональные навыки.

7. Опиши самый важный поступок, который ты можешь совершить, получив этот подарок судьбы. Поблагодари судьбу за то, что она преподнесла тебе этот бесценный урок, что ты стала немного мудрее. После выполнения упражнения неудача уже не будет тебе казаться непоправимой!