

СОДЕРЖАНИЕ



Об авторе	12
Благодарности	13
Введение	15
ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ	19
Глава 1. Что такое самооценка	21
Установление базовой самооценки	25
Определение вашей самооценки	28
Здоровая самооценка	29
Преимущества здоровой самооценки	30
Опросник уровня самооценки	32
Чем самооценка не является	35
Корни самооценки	39
Первоначальные размышления, ваша история и самооценка	40
Глава 2. Только для женщин	43
Гендерный разрыв в самооценке	44
Как мы устроены	46
Химия мозга	47
Гормоны	48
Жизненный цикл	53
Младенчество	54
Детские годы	54
Дошкольные годы	54
Начальные годы школы	55

Подростковый возраст	55
Юношеский период	56
Средний возраст	56
Перименопауза	56
Менопауза	57
Пожилой возраст	57
Материнство... или нет	58
Стать мамой	59
Не быть мамой	60
Множество переменных на пути к здоровой самооценке	61
Внешние ожидания и их влияние	62
Оценка гендерных различий в вашей жизни	63
“Идеальная женщина”	64
Балансирование ролей	64
Перфекционист ли вы?	65
Подсчет очков	66
Невозможный стандарт	67
Оценка образа тела	68
Цените свое тело	70
Проблема социальных сетей	71
Оценка сигналов общества	73
Сопrotивляясь необходимости соответствовать	75
Другие социальные барьеры	76
Из вашего опыта	78

ЧАСТЬ 2. ПЯТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКЕ 81

Шаг 1. Познaйте себя	83
Влияния, формирующие самооценку	88
Семейные факторы	92
Влияние семьи	94
Внешние влияния	94
Ранние сообщения, формирующие самооценку	97
Внутренний диалог и самокритика	99

Внутренний диалог и ранние сообщения	100
Голос из прошлого	100
Самооценка и негативный внутренний диалог	101
Искаженное и иррациональное мышление	105
Множество форм искаженного мышления	105
Личное давление	112
Чувство против факта	115
Переписывая свою историю	118
Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед	119
Действуйте!	120
Шаг 2. Заботьтесь о себе	121
Формирование привычки к заботливому внутреннему диалогу	121
Мои аффирмации	128
Избавление от неуверенности в себе	130
Ваше здоровье	132
Забота о физическом здоровье	133
Питание	133
Физические упражнения	133
Здоровый сон	134
Оценка и установление ожиданий в отношении физического здоровья	137
Забота о психическом здоровье	139
Забота о себе	140
Забота о себе (упражнение)	141
Поддержание благоприятных связей	144
Сеть поддержки	145
Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед	146
Действуйте!	148
Шаг 3. Уважайте себя	149
Анализ ваших ценностей	150
Подавляя потребность угождать	151

Оценка склонности угождать другим	153
Подсчет очков	154
Развитие уверенности в себе	155
Оценка способности проявлять уверенность в себе	156
Доверяйте себе	163
Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед	164
Действуйте!	166
Шаг 4. Примите себя	167
Признание ограничений и недостатков	168
Что для меня значит несовершенство	170
Как справляться с критикой	171
Реакция на критику	174
Принятие своих сильных и слабых сторон	176
Признавая сильные стороны	177
Переосмысление слабых сторон	178
Принятие своих ошибок	179
Понимая свой порог стресса	180
Простите себя и окружающих	184
Письмо о прощении	186
Поиск смысла	188
Приобретенные знания	188
Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед	189
Действуйте!	191
Шаг 5. Полюбите себя	193
Вы заслуживаете любви	194
Дерево любви к себе	198
Отпразднуйте свое существование и свой прогресс	199
Любовное письмо самому себе	200
Принятие комплиментов	201
Признание комплиментов	202

Как самооценка влияет на отношения	204
Как любовь к себе повлияет на вашу любовь к другим	205
Создание границ	206
Сострадание к себе и другим	209
Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед	211
Неделя самосострадания	212
Действуйте!	214
Двигаясь вперед	215
Ресурсы	218
Поиск помощи	218
Книги и средства массовой информации	219
Список литературы	221

ШАГ 2



ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

ЗАБОТА О СЕБЕ ХОРОШО ЗАРЕКОМЕНДОВАЛА СЕБЯ как путь к благополучию, но менее очевидно, что она признана важнейшим фактором развития и поддержания здоровой самооценки. Забота о каждом аспекте вашей личности жизненно важна для развития чувства внутренней ценности.

Заботясь о себе физически и эмоционально, вы даете себе и другим понять, что важны и достойны. Не заботясь, вы посылаете себе мощные и разрушительные сигналы о том, что вы неважны и незначительны. Забота о себе означает хорошее отношение к себе, выбор здорового образа жизни и первоочередное внимание собственному благополучию. На этом этапе мы рассмотрим конкретные способы применения методов заботы о себе, способствующие развитию более здоровой самооценки.

Формирование привычки к заботливому внутреннему диалогу

Как мы выяснили на предыдущем шаге, то, как мы думаем, и наш внутренний голос определяют наши чувства и настроение и способствуют повышению уровня самооценки. Как только вы познаете себя и сможете определить негативные модели мышления, следующим шагом будет подвергнуть сомнению эти мысли и переформулировать их в более заботливые и добрые сообщения. Применяя методы заботы о себе и тем самым меняя то, как вы думаете и говорите, вы можете повысить самооценку и жить более полноценной жизнью.

Изменение непродуктивных паттернов мышления и поведения является основой когнитивно-поведенческой терапии, эффективного, основанного на фактических данных метода лечения таких проблем, как

тревога и депрессия, а также метода улучшения общего психического здоровья. Изменение негативного внутреннего диалога — довольно простая концепция: замена привычки думать негативно более рациональным и ободряющим мышлением.

Стратегия проста: когда вы поймаете себя на негативных внутренних диалогах, остановитесь. Иногда может быть полезно использовать наглядное пособие, например, представлять себе большой красный знак “Стоп” или хлопающую дверь каждый раз, когда начинаете мыслить негативно или пессимистично. Нарисуйте наглядное пособие, которое вы планируете использовать, в предоставленном пространстве.



Затем посмотрите, сможете ли вы придумать рациональное, доброе утверждение, чтобы заменить негативное сообщение. Ваше новое предложение необязательно должно быть противоположностью негативно-му внутреннему диалогу, это просто должно быть что-то рациональное, нейтральное и лишенное деструктивных суждений.

Например, если вы поймаете себя на мысли *“Я такая идиотка. Не могу поверить, что только что сделала это”*, — остановитесь! Не нужно думать *“Я такая умная”*, но вы можете просто сказать себе: *“Все совершают ошибки”*. Как вы можете видеть, эти рефреймы необязательно должны быть наполнены похвалой, просто должны быть реалистичными сообщениями без самоосуждения. Давайте потренируемся в изменении негативного внутреннего диалога, взглянув на некоторые примеры из предыдущей главы. Посмотрите, сможете ли вы переформулировать утверждения в следующем упражнении, включив в него более рациональный, позитивный внутренний диалог.

Рефрейминг негативного внутреннего диалога

“Начальница исправила задание, которое я сдала. Я ужасно справляюсь со своей работой. Она ненавидит меня и думает, что я некомпетентна”.

Рациональный рефрейминг.

“Не имеет значения, что я получила награду. Любой мог бы сделать то же самое. Это было не так и трудно”.

Рациональный рефрейминг.

“Я сказала что-то глупое и назвала ее неправильным именем. Она, наверное, думает, что я идиотка. Я никогда не заведу друзей”.

Рациональный рефрейминг.

“Он не перезванивает мне. Наверное, я ему не нравлюсь”.

Рациональный рефрейминг.

“Я такая идиотка. Что за неудачница”.

Рациональный рефрейминг.

Если вы смогли переосмыслить свои ответы, похлопайте себя по плечу за то, что знаете, что нужно для использования здорового, позитивного внутреннего диалога. Если вам было трудно переформулировать утверждения, не волнуйтесь — для перепрограммирования старых привычек мышления может потребоваться практика. Возможные рефреймы этих утверждений могут выглядеть следующим образом.

- *Начальница исправила задание, которое я сдала. Похоже, мне еще есть чему учиться.*
- *Я получила эту награду. Я молодец!.*
- *Я сказала что-то глупое и назвала ее неправильным именем. Ух. Мне стыдно, но все совершают ошибки. Это не конец света.*
- *Он не перезванивает мне. Может быть, он занят.*
- *Со мной все будет в порядке.*

Конечно, гораздо легче переосмыслить гипотетические или сделанные кем-то другим утверждения, когда вы просто выступаете в роли наблюдателя. Поначалу, возможно, сложнее будет это сделать с вашими собственными моделями мышления, но, приложив целенаправленные усилия и много практикуясь, вы в конечном итоге сможете избавиться от привычки негативного внутреннего диалога. Помните исследование по перепрограммированию мозга? Чем больше вы будете практиковаться в том, чтобы останавливать свои негативные мысли и заменять их более рациональными, добрыми посланиями, тем ближе будете к формированию здоровых привычек позитивного мышления и здоровой самооценки.

Как только заметите негативные внутренние диалоги, начните работать над тем, чтобы поддерживать здоровый и обнадеживающий внутренний голос. Поначалу вы можете ощутить некоторый внутренний конфликт, поскольку испытываете нечто похожее на битву двух разных голосов в голове — негативного, самоуничижительного, полного решимости удержать вас в тупике, и другого голоса, отчаянно пытающегося проявить сострадание и нарисовать более яркую картину. Иногда это может показаться похожим на те старые мультфильмы, где на одном плече изображен дьявол, а на другом — ангел. Со временем негативный голос ослабнет по мере того, как вы будете наращивать арсенал позитивных утверждений и укреплять свою способность вести здоровый внутренний диалог.

Давайте начнем создавать этот позитивный арсенал прямо сейчас. Используйте следующую диаграмму. В первой колонке запишите пять негативных сообщений, которые заметите в течение следующей недели. В средней колонке переформулируйте их в более добрые, более продуктивные утверждения. Подумайте, как это меняет ваше настроение и ваше отношение к себе в целом. Обратите внимание на эти изменения в третьей колонке. Если вам все еще сложно распознавать и улавливать свой негативный внутренний диалог, бывает полезно начать с определения своих чувств. Как упоминалось ранее, наши негативные эмоции подпитываются негативным внутренним диалогом. Когда вы обнаружите, что чувствуете себя особенно расстроенными, остановитесь и попытайтесь определить, что говорит вам ваш внутренний голос. Написание и опровержение негативных сообщений внутреннего диалога на бумаге поможет вам по-настоящему понять, как работает рефрейминг. Со временем это станет легче делать без необходимости записывать предложения.

Рефрейминг внутреннего диалога

НЕГАТИВНОЕ СООБЩЕНИЕ	РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕФРЕЙМ	РЕЗУЛЬТАТ
<p><i>ПРИМЕР: я действительно все испортила. Я такая неудачница.</i></p>	<p><i>Все совершают ошибки.</i></p>	<p><i>Чувствую себя менее виноватой и думаю о себе не так ужасно.</i></p>

Аффирмации

Рефрейминг негативного внутреннего диалога — важная часть заботы о себе и жизненно важный элемент формирования здоровой самооценки. Но необходимо нечто большее.

Помните, как мы говорили о предрасположенности разума к негативному? Исследования, изучающие влияние позитивных и негативных комментариев, показали, что на самом деле требуется *несколько* позитивных комментариев, чтобы противостоять эффекту всего одного негативного, при этом идеальное соотношение составляет где-то около пяти позитивных комментариев на каждый негативный! Это означает, что недостаточно просто противопоставить негативному сообщению внутреннего диалога позитивное переосмысление. Вам также нужно подпитывать себя постоянным потоком позитивных сообщений, перевешивающих годы негативных самокритичных комментариев.

Чтобы добиться этого, нужно начать намеренно добавлять аффирмации в свой внутренний диалог. Аффирмации — это позитивные, ободряющие и оптимистичные утверждения, которые воздействуют на наше подсознание и действительно помогают влиять на привычки, действия, чувства и поведение. Аффирмации для заботы о себе и повышения самооценки содержат такие утверждения, как: *я выбираю быть здоровой, я заслуживаю счастья, я достойный человек, я достаточно хороша и я представляю ценность*. По сути, вы относитесь к себе, как к хорошему другу.

Важная часть создания аффирмаций — убедиться, что они написаны от первого лица и в настоящем времени. Это дает им больше силы. Поначалу это может быть непросто. При низкой самооценке бывает трудно принять утверждения как истинные для себя, и нелегко произнести их вслух. Я обычно говорю клиентам: “Притворяйтесь, пока у вас не получится”. Хотя может показаться смешным разговаривать с самим собой, используя позитивные утверждения, все равно попробуйте. Чем больше вы будете практиковаться, тем менее глупым это будет казаться. Если вам действительно трудно сказать что-нибудь похожее на приведенные примеры, попробуйте добавить фразу “я учусь”: *учусь быть здоровой, учусь чувствовать, что заслуживаю счастья, учусь чувствовать себя достойной, учусь чувствовать себя достаточно хорошо и учусь признавать свою ценность*.

В отведенном месте составьте список как минимум из десяти аффирмаций, которые можете начать использовать. Напишите пять утверждений

относительно того, что вам уже нравится и на чем вы хотите сосредоточиться. Напишите пять, касающихся того, во что вы ХОТИТЕ верить о себе, даже если еще не чувствуете, что это правда. Если вам кажется, что еще слишком рано говорить, например, “я сильная”, вы можете сказать: “Я учусь быть сильной”.

Возьмите за правило произносить их вслух в течение дня. Особенно полезно составить программу или ритуал аффирмаций; скажем, повторяйте их каждое утро после пробуждения, вечером перед сном, когда чистите зубы перед зеркалом или в машине за рулем. Если вам нужна помощь в создании аффирмаций, найдите “аффирмации” в Google Images, там есть и примеры аффирмаций, и вдохновляющие цитаты. Обратите особое внимание на любые утверждения, которые вам особенно трудно принять, поскольку они, вероятно, проливают свет на области, в которых вам больше всего нужна практика.

МОИ АФФИРМАЦИИ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ИСТОРИЯ ЭММЫ

Когда Эмма впервые начала терапию, она боролась с низкой самооценкой и социальной тревожностью, которые стали настолько изнурительными, что ей было трудно выходить из дома. Она перестала ходить на занятия, была готова отказаться от любимого хобби и боялась делать что-либо, что предусматривало взаимодействие с другими, даже заказывать еду или говорить по телефону.

Рассказывая Эмме об аффирмациях, я заметила, что этот метод показался ей совершенно безумным. Я знала, что она ни за что не пойдет домой, не сформулирует и не применит на практике собственные утверждения без внушительного толчка в этом направлении. Итак, я достала блокнот с заметками и решила, что мы вместе создадим несколько аффирмаций. Придумать собственные поначалу было непросто. Эмма сидела молча и пожимала плечами, когда я спросила, что, по ее мнению, я должна написать. Однако когда я начала вносить некоторые в блокнот, она смогла изменить формулировку в предложениях, которые, по ее мнению, она действительно могла бы попытаться произнести.

Мы записали десять аффирмаций, она взяла их домой с инструкцией разместить по всему дому, в местах, где будет регулярно их видеть. Эмма положила их в свой кошелек, рядом с кроватью, на зеркало, на приборную панель автомобиля, в холодильник и шкафы. Каждый раз, когда она видела аффирмацию, она должна была читать ее вслух.

На следующей сессии Эмма сообщила, что поначалу ей было трудно поверить в то, что она говорила. Она чувствовала себя глупо и ощущала себя законченной лгуней, говоря что-то вроде: “Я потрясающая, я талантлива и могу все”. Но она преодолела дискомфорт и продолжала повторять их по нескольку раз в день.

Вскоре она запомнила слова на бумаге и поставила перед собой задачу вспоминать каждую аффирмацию, засыпая ночью. Со временем Эмма с легкостью повторяла аффирмации, начала добавлять новые в свой список и, следовательно, почувствовала снижение своей тревожности в результате приверженности практике использования аффирмаций в качестве инструмента. Нервничая или чувствуя себя неуверенно, Эмма снова и снова повторяла про себя: “У меня все получится. Я справлюсь. Я в полном порядке”, — и обнаружила, что это действительно придавало ей смелости делать то, чего она раньше избегала.

Ваша самооценка заставляет вас избегать социальных взаимодействий?
Если так, то каким образом?

Вы скептически относитесь к инструментам самопомощи и их способности изменять аспекты вашей жизни? Если да, то к каким именно и почему?

Можете ли вы вспомнить случаи, когда вы попробовали что-то в чем не были уверены, и это в итоге оказалось полезным?

Даже если поначалу вы скептически относитесь к аффирмациям, дайте им шанс. Вы, скорее всего, обнаружите, что с практикой производить их становится легче.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Начав применять эти инструменты на практике, вы можете услышать голос закрадывающейся неуверенности, который пытается заставить вас поверить, будто вы не способны измениться, или предполагает, что эта работа слишком сложна, чтобы утруждать себя попытками. Поэтому часть этого шага означает устранение любых сомнений в себе, стоящих на вашем пути.

Склонны ли вы бороться с чувством неуверенности в себе? Ответьте на следующие вопросы, чтобы узнать.

- | | | |
|--|--------|------|
| 1. Мне трудно делиться своими мнениями и идеями. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 2. Мне трудно высказывать свое мнение. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 3. Я избегаю риска. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 4. Я часто боюсь осуждения со стороны других. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |

- | | | |
|---|--------|------|
| 5. Мне трудно принимать похвалу. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 6. Я часто извиняюсь, даже если не виновата. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 7. Мне трудно принимать решения. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 8. Я часто откладываю дела на потом. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 9. Мне трудно принимать комплименты. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 10. Мне трудно поддерживать зрительный контакт с другими людьми. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 11. Я склонна давать ненужные или чрезмерные объяснения. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 12. Я часто отпускаю самоуничижительные шутки. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 13. У меня появляются нервные привычки, такие как тревожный смех или грызение ногтей. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 14. Мне трудно просить и получать помощь. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |

Если вы ответили “правда” на многие из этих утверждений, вы, вероятно, имеете дело с чувством неуверенности в себе, которое станет проверкой вашей веры и мотивации, когда вы будете проходить шаги по повышению самооценки. Страх и нерешительность, порожденные неуверенностью в себе, препятствуют нашей способности идти на риск, ведущий к росту и изменениям. Неуверенность в себе порождает тревогу, которая приводит к прокрастинации, напрасной трате психической энергии, неспособности сосредоточиться и в итоге к склонности к саморазрушению.

Ключ к избавлению от неуверенности в себе в том, чтобы подняться над своими ограничениями и найти в себе мужество делать небольшие, управляемые шаги в новом направлении. Формирование здоровой самооценки — это изменение жизни, но основы достижения этой цели довольно просты. Используйте здоровый внутренний диалог и говорите с собой так, как вы говорили бы с близким другом, поощряя себя двигаться вперед. Когда вы сознательно перестаете фокусироваться на негативе и заменяете его обнадеживающими утверждениями, вы открываете себя для веры в то, что хороши и способны. Этот новый образ мышления позволит вам развить уверенность в своих способностях, доверие к своим инстинктам и веру в то, что вы можете эффективно справиться со всем, что встречается на вашем пути.

Запишите два ободряющих утверждения, которые вы бы сказали другу, переживающему трудности.

1. _____

2. _____

Теперь потренируйтесь произносить те же самые предложения про себя.

Ваше здоровье

Забота о себе означает заботу как о физическом, так и о психическом состоянии. При мысли о здоровье и благополучии первыми приходят в голову такие составляющие: физические упражнения, правильное питание, отдых и управление стрессом. Все эти моменты важно учитывать на пути к повышению самооценки. Наше чувство собственного достоинства напрямую связано с приоритетом, который мы придаем своему физическому и эмоциональному здоровью.

Если верить пословице “дела громче слов”, наши действия передают мощные сообщения, которые в итоге способствуют повышению уровня самооценки. Обращая внимание на свое здоровье и делая выбор в пользу здорового образа жизни, вы говорите себе, что важны и достойны. Посмотрите на пункты списка и отметьте все, что склонны делать.

- Переутомляться или слишком сильно напрягаться.
- Переедать.
- Ограничивать приемы пищи.
- Слишком усердно тренироваться.
- Избегать физических упражнений.
- Злоупотреблять.
- Перерасходовать средства.
- Игнорировать свои чувства.
- Игнорировать свою интуицию.
- Притворяться счастливыми рядом с другими.

Женщины с низкой самооценкой склонны жертвовать собственными потребностями и вниманием к заботе о себе. Они также склонны к нездоровому поведению в состоянии стресса, отодвигая свое здоровье на второй план из-за того, что чувствуют себя недостаточно хорошо или недостаточно достойно, что в итоге способствует укреплению низкой самооценки. Если вы понимаете это, вам может быть полезно уделить некоторое время на размышления о том, как выглядит ваш текущий уровень заботы о себе и как вы можете его улучшить.

Забота о физическом здоровье

Такая забота состоит из трех основных компонентов: правильное питание, регулярные физические упражнения и здоровый сон. Работая над этими областями, обязательно обращайтесь за помощью к профессионалам, если это необходимо, и не пренебрегайте посещениями врача, чтобы обеспечить свое общее физическое благополучие.

ПИТАНИЕ

То, что вы вкладываете в свое тело, посылает важные сигналы о том, насколько вы цените себя и насколько у вас в приоритете здоровый образ жизни. Только для изучения этой темы можно написать целую книгу. По сути, вам нужно рассмотреть текущие привычки в еде и внести изменения, чтобы сознательно питаться правильно. Это означает: сбалансированное, регулярное питание, в том числе здоровые и питательные продукты, умеренное питание, прислушивание к сигналам своего организма и сигналам относительно того, когда вы голодны или сыты, избегание ловушек, таких как эмоциональное питание или причудливые диеты, создающие почву для неудач. Если вы боретесь с проблемами питания, обратитесь за помощью к своему лечащему врачу или же к квалифицированному диетологу, который поможет вам найти баланс в этой области.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Посмотрите на свое отношение к физическим нагрузкам и подумайте, какие упражнения вы в настоящее время делаете и по каким причинам. Физические занятия также играют роль в нашем уровне самооценки. Знаете ли вы, что упражнения высвобождают гормоны, вызывающие

те же неврологические эффекты, что и антидепрессанты? Физические упражнения очень эффективны в снижении депрессивного настроения, которое может усугублять низкую самооценку. Не могу не подчеркнуть это: сделайте какую-либо форму физической активности регулярной частью своей жизни. Стоять лучше, чем сидеть; пять минут, проведенные в движении, лучше, чем ничего — дело в том, что помогает каждая мелочь. Ищите упражнения и действия, которые позволят вам оставаться последовательными и получать удовольствие, также они должны быть достаточно разнообразными, чтобы удерживать ваш интерес.

ЗДОРОВЫЙ СОН

Пока вы спите, ваше тело выполняет важную работу — именно тогда оно восстанавливается! Если хотите чувствовать себя лучше, убедитесь, что вы высыпаетесь. Плохой сон может сделать вас раздражительными и, следовательно, более уязвимыми для тревожных и негативных внутренних диалогов, снижающих самооценку. Если у вас проблемы со сном, полезно создать структурированный распорядок перед сном. Выключите электронику за час или два до сна, выпейте ромашкового чая и распылите немного лаванды на подушку. Вместо того чтобы засыпать под телевизор, предложите себе более мягкие варианты, такие как чтение или медитация.

Далее рассмотрим постановку целей в области диеты, физических упражнений и отдыха. Проходя через эти области, будьте реалистичны в своих ожиданиях. Обратите пристальное внимание на язык, который используете, когда устанавливаете цели и планы по созданию более здорового образа жизни. Не забывайте продолжать обращать внимание на внутренние диалоги и остерегаться назойливых утверждений “должна”, которые скорее настроят вас на неудачу, нежели побудят двигаться вперед в вашем путешествии. Для начала мы покажем, как ставить небольшие цели, на которые вы можете опираться, а не высокие, которые могут привести к разочарованию, если не будут достигнуты.

Давайте изучим ваш опыт постановки целей. Можете ли вы назвать случай, когда ставили нереалистичные цели и не добились прогресса?

Что вы могли бы сделать по-другому, чтобы добиться большего успеха?

Можете ли определить, когда вы ставили подходящие цели? Каков был результат?

Подумайте о мотивации при постановке различных целей, особенно в том, что касается вашего образа тела и внешности. Внимание, которое вы уделяете своей внешности, напрямую связано с вашим внутренним диалогом и его корреляцией с вашей самооценкой. Исходит ли желание достичь определенного типа телосложения или выглядеть определенным образом из желания чувствовать себя сильной и здоровой, потому что вы чувствуете себя достойной? Или это происходит от одержимости попытками достичь совершенства, соответствовать тому, что вы видите в других, или получить внешнее одобрение, потому что в настоящее время вы не чувствуете себя в гармонии со своим образом тела?

Меня мотивирует...

Здоровый образ тела не означает, что вы выглядите как модель. Скорее, это означает, что вы в целом довольны своим телом таким, какое оно есть, и признаете, что у вас есть как положительные качества, так и недостатки. Женщины со здоровым образом тела ценят свое тело за то, на что оно способно, а не за то, как оно выглядит, и признают, что существуют более важные показатели ценности, чем внешний вид.

Перечислите три функции вашего тела, которые вы наиболее цените.

1. _____

2. _____

3. _____

Перечислите три качества вашего тела, которые вам нравятся или которыми вы довольны.

1. _____

2. _____

3. _____

Совершенно нормально заботиться о внешности: хотеть оставаться в форме, получать удовольствие от того, чтобы красиво одеваться и хорошо выглядеть, а также выбирать средства для макияжа и прически, чтобы выглядеть наилучшим образом, — но уделяйте особое внимание внутреннему диалогу о мотивации достижения этих целей. Посылаете ли вы себе жесткие сигналы или основываете свою ценность на способности соответствовать нереалистичным стандартам? Или вы рассматриваете образ тела и внешность только как один из аспектов того, кто вы есть?

Внимание ко внешнему виду бывает полезным при правильной мотивации. Когда мы прилагаем усилия к тому, чтобы заботиться о теле и выглядеть наилучшим образом, мы посылаем себе мощные сигналы о нашей самооценке, если энергия, которую мы вкладываем во внешний вид, исходит из здоровых целей и желания чувствовать себя хорошо, отлично. Однако если это происходит из-за искаженных сообщений или жестких ожиданий, мы приносим себе больше вреда, чем пользы.

Мы все можем улучшить свой язык тела. Наша осанка и то, как мы держимся, влияет на то, как мы себя чувствуем и выглядим. Это простое и быстрое решение, которое вы можете применить в любое время — на работе, дома или даже стоя в очереди.

- Встаньте так, чтобы бедра были расположены ровно.
- Опустите руки по бокам и глубоко вдохните.
- Выровняйтесь, отведя плечи назад.

- Поднимите подбородок и расслабленно улыбнитесь.
- Говорите четко, поддерживая хороший зрительный контакт.

Поздравляю — как бы неуверенно вы ни чувствовали себя внутри, вы только что продемонстрировали уверенность!

ОЦЕНКА И УСТАНОВЛЕНИЕ ОЖИДАНИЙ В ОТНОШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Оцените следующие области своего физического здоровья и проверьте, удовлетворены ли вы каждой категорией. Если нет, подумайте, какими могут быть ваши цели для изменений, затем проверьте, реалистичны ли они и достижимы ли, держась подальше от чего-либо слишком негибкого или идеалистического. Переделывайте свои цели до тех пор, пока не сможете поставить галочку, подтверждающую, что они реалистичны и достижимы.

Мой привычный рацион.

- Я довольна своим питанием.
- Я не довольна своим питанием.

Цели по улучшению рациона.

- Эти цели реалистичны и достижимы.

Мои физические упражнения.

Я довольна объемом моих физических нагрузок.

Я не довольна объемом моих физических нагрузок

Цели для улучшения физических упражнений.

Эти цели реалистичны и достижимы.

Мой текущий режим сна.

Я довольна своим режимом сна.

Я не довольна своим режимом сна.

Цели для улучшения режима сна.

Эти цели реалистичны и достижимы.

Моя внешность и образ тела.

-
-
- Я довольна своей внешностью и образом тела.
 - Я не довольна своей внешностью и образом тела.

Цели улучшения внешнего вида и образа тела.

- Эти цели реалистичны и достижимы.

Забота о психическом здоровье

Еще один жизненно важный компонент в работе над повышением самооценки — забота о психическом здоровье. Низкая самооценка идет рука об руку с некоторыми проблемами психического здоровья, в том числе с депрессией, беспокойством, стрессом, посттравматическим стрессовым расстройством, зависимостью, жестоким обращением и неудовлетворенностью отношениями. Ваша способность вклиниваться в эти шаги, особенно следить за внутренним диалогом и оценивать удовлетворенность различными аспектами своей жизни, включает в себя решение названных проблем с психическим здоровьем и поддержание спокойного, сосредоточенного и сознательного состояния разума. Если у вас есть какие-либо из этих проблем, обратитесь за советом к специалисту в области психического здоровья, который поможет вам выполнить необходимые действия, а также решить другие вопросы.

Помимо низкой самооценки, перечислите любые дополнительные проблемы с психическим здоровьем, с которыми вы боретесь.

Что бы вы хотели улучшить в своем психическом состоянии?

ЗАБОТА О СЕБЕ

Ясность ума и эмоциональная стабильность требуют от вас уделить себе время, чтобы расслабиться, зарядиться энергией и заняться саморазвитием. При низкой самооценке вы можете ошибочно полагать, что недостойны заниматься тем, что вам нравится. Можете говорить себе, что не заслуживаете этого времени для себя или что ваши потребности и желания не приоритетны по сравнению с потребностями других. Однако отказывая себе во внимании к собственным потребностям, вы укрепляете чувства и убеждения, связанные с низкой самооценкой.

Выделяя время на что-то приятное и занимаясь саморазвитием, вы посылаете сигнал о том, что важны и заслуживаете хорошего. Устанавливая баланс между заботой о других и о себе, вы создаете динамику, которая в итоге является более здоровой для всех участников! Забота о себе позволяет подзарядить ваш аккумулятор. При этом вы сможете уделить больше времени другим людям и продемонстрируете здоровье и высокую самооценку себе и окружающим.

Когда вы думаете о концепции заботы о себе, какие виды деятельности приходят вам в голову?

Действия по заботе о себе могут варьироваться от простых и бесплатных (прогулка, принятие ванны с пеной, упражнения на глубокое дыхание) до дорогостоящих (потратиться на вкусную еду, провести день в спа-салоне, отправиться в отпуск). На самом деле не имеет значения, что вы делаете для заботы о себе, если вы прилагаете сознательные

усилия, чтобы делать *что-то* регулярно с сознательным намерением заботиться.

Когда вы выбираете занятия по заботе о себе, лучше всего поддерживать некоторое разнообразие, чтобы у вас было из чего выбирать, когда решаете, как провести свое время. В некоторые дни у вас может быть всего две минуты свободного времени, и это нормально. В другие дни могут быть часы, которые вы можете посвятить себе. На самом деле забота о себе может быть чем угодно, что вам нравится или расслабляет. Вот несколько примеров.

- Пробегка.
- Спорт.
- Ванна с пеной.
- Искусство.
- Ведение дневника.
- Творчество.
- Техники осознанности/медитации/релаксации.
- Волонтерство.
- Времяпровождение с друзьями.
- Прослушивание музыки.
- Педикюр.

На самом деле все, что вам нравится, может быть практикой заботы о себе. В предоставленных местах составьте список по крайней мере из десяти пунктов, к которым вы можете обратиться в качестве мероприятий по заботе о себе.

ЗАБОТА О СЕБЕ (упражнение)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ИСТОРИЯ КАРЛЫ

Карла, мама троих детей, работала неполный день и придерживалась перфекционистских стандартов в отношении своей способности управлять семьей, домом и образом жизни. Завышенные ожидания Карлы от себя самой и склонность многие годы отодвигать заботу о себе на второй план негативно сказались на ее самооценке.

Узнав о важности заботы о себе как о необходимом компоненте для достижения ее целей по повышению самооценки, Карла, казалось, сняла огромный груз со своих плеч. Позволение уделить время себе было именно тем, в чем она нуждалась, чтобы вернуться к тому, кем она была, и обеспечить основу для самосознания и самооценки.

На следующей неделе Карла взволнованно сообщила, что создала то, что она назвала копинг-коробкой заботы о себе. Она купила коробку для каталога и заполнила ее цветными карточками с информацией о различных занятиях по заботе о себе: синие обозначали действия, занимавшие всего несколько минут, например, прослушивание любимой песни, чтение страницы вдохновляющей книги и т.д., либо выйти на улицу подышать свежим воздухом; зеленые — для легких, но занимавших больше времени действий, как чтение книги, просмотр фильма или занятия йогой; розовые — для более приятных действий, таких как маникюр, ужин или покупка нового платья; и желтые — для долгосрочных, дорогостоящих целей по заботе о себе, таких как отпуск, покупка новой машины или ремонт кухни.

Карла взяла за правило каждый день выбирать одну карточку из коробки в зависимости от того, сколько времени она может посвятить заботе о себе и к чему у нее было настроение. Она сказала, что написание карточек помогло ей вернуться к тому, кем она была, думая о любимых занятиях и мечтах. Хотя она пока не планировала тратить деньги на что-либо из своих желтых карточек, ей нравилось знать, что у нее есть долгосрочные цели и желания, которых она ждет с нетерпением. Когда у нее было настроение потакать своим фантазиям, она выбирала желтую карточку и позволяла себе провести некоторое время в Pinterest в поисках идеального места для отдыха или кухни своей мечты.

В течение следующих нескольких недель Карла продолжала искать способы реализовать и расширить свои идеи по заботе о себе. Она создала в доме место, которое назвала Уголком для релакса, небольшое пространство, где поставила скамейку, купила несколько декоративных подушек и мягкое одеяло. Под скамейку она поставила корзину с ароматическими свечами, компакт-дисками для релаксации, книжкой-раскраской для взрослых с цветными карандашами и звуковую машину, воспроизводящую звуки капель дождя или океана.

Карле нравилось иметь в доме место, заполненное предметами для заботы о себе, к которым она могла обратиться, когда чувствовала себя подавленной или напряженной. Она практиковалась каждый день уделять пять минут, чтобы использовать что-нибудь из своей корзины и расслабиться. В конце концов, просто проходя мимо своего особого места, она останавливалась и делала глубокий вдох, прежде чем продолжить свой день.

Карла казалась более счастливой и уверенной в себе после того, как решила включить заботу о себе в свою жизнь. Вскоре она сообщила, что ей больше не нужна коробка с карточками, чтобы заботиться о себе. Она по-прежнему регулярно просматривала их, чтобы убедиться, что ни одно ценное времяпрепровождение не упущено. Однако было ясно, что она изменила свой образ жизни на тот, что включал в себя регулярную заботу о себе, и в результате ее самооценка улучшилась.

Вы когда-нибудь чувствовали себя подавленной, переутомленной или перенапряженной, как изначально чувствовала себя Карла? Опишите, как вы себя чувствуете.

Можете ли вы назвать какие-либо действия, которые выполняли, чтобы снизить собственный уровень стресса? Что срабатывает лучше всего?

Звучат ли какие-нибудь идеи из истории Карлы как те, которые вы, возможно, хотели бы попробовать сами?

Какие предметы вы бы положили в свою коробку или в уголок для заботы о себе?

ПОДДЕРЖАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ СВЯЗЕЙ

Поддержание благоприятной сети людей, на которых можно положиться, поможет вам позаботиться о себе и укрепить психическое здоровье. Наличие связей с благоприятными людьми — будь то семья, друзья, наставник или доверенный терапевт — жизненно важно как для благополучия, так и для самооценки. Пирамида Абрахама Маслоу содержит пять уровней потребностей, универсальных для всех людей. После основ выживания — дыхания, еды, воды, сна и безопасности — приходит внутренняя потребность всех нас в любви и принадлежности. Чтобы испытывать эмоциональное благополучие, нам нужны дружба, близость и чувство принятия. Чувства одиночества, изоляции и заброшенности токсичны для самооценки.

Используйте следующую диаграмму, чтобы наметить ваши отношения и связи. Внутри центрального круга “микро” запишите имена ваших ближайших знакомых. В кружке “мезо” добавьте любые другие важные отношения, связи или сообщества. В круге “макро” добавьте названия других организаций или сетей, которые находятся на периферии вашей жизни. Вы можете записать сочетание имен отдельных людей и названий учреждений или групп. Проводя мозговой штурм сетей и связей, которые важны для вас, подумайте о членах семьи, друзьях, сверстниках,

коллегах, клубах, мероприятиях, спортивных командах, религиозной принадлежности, политических партиях, вашем городе, регионе и т.д.



СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ

При здоровой самооценке легче определить важные отношения и компоненты вашей сети. Вы способны поддерживать, подбадривать и вдохновлять людей и события в своей микросети, держа при этом токсичные, нездоровые или более требовательные отношения на периферии. Работая над созданием более здоровой самооценки, обратите внимание на различные отношения, которые выявили в своей сети. Подумайте о том, кто делает вас счастливыми и поддерживает. Подумайте о том, кто и что истощает вашу энергию или приводит вас в уныние.

Идеальная цель — поддерживать хотя бы несколько очень тесных связей в вашей микросети. Являются ли они членами семьи, близкими друзьями или доверенными наставниками, это люди, которые ценят вас и заботятся о ваших интересах. Это люди, на которых вы можете положиться, когда вам нужна дополнительная помощь и поддержка. Если у вас нет хороших

связей в вашей сети, подумайте о том, чтобы приложить усилия и познакомиться с новыми людьми, занимаясь новыми видами деятельности или присоединяясь к новым организациям. В следующих шагах мы подробнее рассмотрим взаимоотношения и установление границ.

Как вы можете расширить свою сеть поддержки? Какая из этих идей вам больше всего импонирует?

Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед

Прежде чем перейти к следующему шагу, давайте вспомним, что вы узнали. Забота о себе — важный шаг к повышению самооценки. Даже если вы умеете заботиться о других, именно то, как вы заботитесь о себе и расставляете приоритеты в собственных потребностях, играет важную роль в здоровой самооценке. По мере продвижения вперед, выполните следующие шаги.

Очиститесь от негатива. Продолжайте практиковаться в улавливании негативных внутренних диалогов и работайте над тем, чтобы переформулировать любые самоуничижительные сообщения в рациональные утверждения, укрепляющие вашу ценность.

Используйте аффирмации. Хвалите и поощряйте себя. Станьте своим собственным болельщиком и создавайте ритуалы и процедуры, включающие аффирмации на ежедневной основе. Вы перепрограммируете свой мозг в результате практики, направленной на формирование этой новой привычки.

Остерегайтесь неуверенности в себе. Идите на небольшой риск и пробуйте что-то новое. Помните, что для формирования самооценки требуется ряд маленьких шагов. Когда работаете над тем, чтобы изгнать внутреннего критика и почувствовать, что заслуживаете добра, может показаться, что это два шага вперед и один назад, но продолжайте двигаться вперед.



ТЕОРИЯ КИСЛОРОДНОЙ МАСКИ

Женщины обычно берут на себя роль опекунов, заботясь о нуждах детей, близких людей и пожилых родителей. Как правило, именно на женщин возложены дополнительные семейные обязанности, такие как поддержание дружеских связей и укрепление отношений, напоминание дней рождения, покупка подарков к праздникам и выбор учителей. Имея на плечах так много обязанностей, женщины склонны отодвигать свои собственные потребности в сторону.

Проблема в том, что управление всем этим за счет вашей потребности в отдыхе негативно влияет на самооценку и настраивает вас на то, чтобы вами пользовались или воспринимали это как должное. Вы посылаете сообщение себе и другим, что заботитесь о них, а не наоборот, усиливая ложные внутренние сообщения, что вы неважны и не заслуживаете заботы. Но жизненно важной частью построения самооценки является не забывать расставлять приоритеты в заботе о себе.

Популярная аналогия с кислородной маской поможет вам помнить о важности заботы о себе: каждый самолет оснащен кислородными масками, которые выпадают в чрезвычайной ситуации. Бортпроводники инструктируют пассажиров надевать и закреплять собственные кислородные маски, прежде чем помогать другим. Если вы забудете свою маску, у вас может закончиться кислород, и вы не сможете никому помочь.

То же самое относится и к заботе о себе. Вкладывая все усилия и энергию в заботу о других в ущерб себе, вы рискуете перегореть. Забота о себе означает время для развития своей личности и готовность просить и принимать поддержку.

Освойте основы заботы о себе. Уделяйте внимание здоровому питанию, физическим упражнениям и сну, а также учитывайте мотивирующие факторы при постановке реалистичных целей. Работайте над тем, чтобы найти баланс и создать ощущение благополучия, каждый день уделяя время заботе о себе.

Постройте свою деревню. Укрепляйте сеть здоровых связей и сильную систему поддержки и ограничивайте свое время с людьми, истощающими вашу энергию или подавляющими вас. Помните о “кислородной маске”: забота о себе не только жизненно важна для вашей самооценки, но это подарок, который вы дарите другим.

Напишите о том, что вы узнали из этой главы и как можете использовать это для укрепления своей самооценки.

Напишите о том, что чувствуете после изучения аспектов собственного здоровья и заботы о себе, и подумайте, как вы можете использовать эту информацию для продвижения вперед в повышении самооценки.

ДЕЙСТВУЙТЕ!

1. На листе бумаги или ватмане создайте “карту желаний” — коллаж из утвердительных слов, цитат и вырезок из журналов (примеры можно найти в Google по запросу “карта или доска желаний”).
2. Вдохновите себя на здоровое питание, найдя пять новых и полезных рецептов.
3. Выберите одно новое упражнение и попробуйте выполнять его по крайней мере два раза в течение следующего месяца, особенно рекомендуем йогу, которая прекрасно помогает установить связь между разумом и телом!
4. Запишите одно простое упражнение по заботе о себе, которое вы можете выполнять по крайней мере трижды в неделю. Через неделю или две подумайте о том, как вы себя чувствуете, заботясь о себе таким образом.
5. Проведите время на этой неделе с кем-то, кто делает вас счастливой.