Самооценка.

Упражнения по повышению самооценки - 1

|  |
| --- |
| *Уровень вашей самооценки определяет качество взаимоотношений с окружающими. Чем больше вы себе нравитесь и уважаете себя, тем больше симпатии и уважения вы вызываете у других людей. В бизнесе и карьере ваш личный уровень самооценки станет критическим фактором, определяющим будут или нет люди покупать у вас продукцию и товары, нанимать вас на работу, заключать сделки и даже давать вам в долг. Чем лучше ваша самооценка, тем лучшим вы станете партнером или супругом (Брайан Трейси).*  **Упражнение 1. "Квадрат самооценки"**  Цель:  - помогает найти то, чем недоволен в себе  (тогда можно изменить то, что хочешь изменить в себе и принять то, что не можешь или не хочешь менять в себе).  *Начертите квадрат и разделите его на 4 части. Подпишите каждую часть квадрата: внешность, мысли, чувства, действия. И обозначьте в каждой части, насколько вы принимаете свои мысли, чувства, внешность и действия от 0 до 100%. Конечно, важно себя принимать полностью, таким как есть... но небольшая неудовлетворенность собой (где-то 15 %) -  считается нормой.*  Самооценка Упражнения по повышению самооценки  1  Далее опишите уже подробно:  **1) Внешность.** Допустим, 30% вы НЕ принимаете. Перечислите все, что входит в эти 30 %. Это будет именно то, что вы хотели бы изменить в себе.  Например: поменять стиль в одежде, изменить питание, режим дня.  *(P.S. Если то, что вам в себе не нравится, возможно поменять - тогда меняйте. Составьте план, запишите этот план в свой ежедневник. Если нет - значит любим себя как есть!)*  **2) Мысли.** Выписываем все мысли, которые не нравятся. Анализируем.  Бывает так, что люди боятся своих мыслей. Но это, я думаю потому, что не принимают природу человека. Мы наполовину духовные существа, наполовину животные. Наши инстинкты могу порождать разного рода мысли и чувства, даже не совсем социально приемлемые. Эти мысли, конечно, не стоит брать за источник своих действий. Но всеми способами "избавляться " от них тоже не стоит. Лучше держать их в поле своего внимания и не давать им силу. А осуждать себя за то, что в голове появились какие-то не очень красивые мысли - вообще не стоит...  (*P.S. чтобы мысли не были похожи на стаю мух в голове, важно организовывать их в цели)*  **3) Чувства, эмоции.** Так же выписываем все мысли, которые не нравятся и анализируем.  Нет плохих эмоций! Эмоции  показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним важно проявлять внимание. Научитесь "расшифровывать" те послания, которые передают вам ваши чувства. Вы можете выписать все эмоции, которыми вы недовольны и разобрать каждую из них: про что она вам говорит? что вы можете с ней сделать? Как только вы найдете истинные потребности, о которых говорят вам ваши чувства - вы сможете найти приемлемые способы удовлетворения этих потребностей и сможете сделать себя чуть более удовлетворенным и счастливым  (*P.S.* *эмоциональная сфера иногда требует отдельного развития, если много проблем в этой сфере - можно почитать статьи и книги об эмоциональном интеллекте)*  **4) Действия.**  Выписываем проблемы в этой сфере. Анализируем. И делаем выводы. Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать свою жизнь и свое время.  (*P.S. коучинг вам в помощь!*)  Теперь вы знаете, что именно вам не нравится в себе. Начертите таблицу, где будут два столбика: то, что я принимаю в себе и больше не осуждаю себя за это ни при каких обстоятельствах и то, что я меняю в своей жизни. В том столбике, где находится список того, что вы хотите поменять, подчеркните самое важное для вас, чем бы вы хотели заняться прямо сегодня.  Составьте план на месяц, учитывая те моменты, которые хотите изменить.  Например, вы заметили, что чрезмерная обидчивость вам очень мешает в жизни. Сначала напишите, на кого и за что вы обижены. Потом впишите в план на месяц, в какой день вы будете анализировать свои обиды и отпускать их.  Возможно вам для этого понадобится встретиться с обидчиком и прояснить ситуацию. А может, просто написать гневное письмо и выкинуть его (или использовать другие техники проработки обид).    **Упражнение 2.  «Качества моего характера»**   Составьте два списка.   1. 10 качеств, умений, черт характера, которые, на ваш взгляд, помогли добиться каких-либо положительных изменений в вашей жизни.  2. 10 качеств, черт, привычек, которые мешают вам достигать в жизни желаемого.  После составления этих списков ответьте на вопрос: как вы относитесь к таким же качествам у других людей? Отличается ли ваше отношение к себе здесь от отношения к ним? Любое наше качество существует не просто так. Оно несет полезную функцию, поэтому и существует. До тех пор, пока мы этого не замечаем, мы не можем этим пользоваться, а даже изводим в себе эти черты. Как правило, безуспешно. Я предлагаю вам не бороться с этими качествами, а узнать, в чем их смысл и задача. Ваши слабости представляют собой ваши нереализованные потенциальные возможности (Теун Марез)  Возьмите второй список и представьте, что каждое качество из этого списка на самом деле выполняет важную роль. Попробуйте обнаружить, или угадать, или придумать, какую именно и чем она важна? Если вам удастся обнаружить, вы увидите, что на самом деле это качество является вашим достоинством (например: ваша агрессия - возможно, помогает вам защищать себя, добиваться своих целей; ваша робость, боязливость - может быть вашей способностью быть внимательным к потребностям других) .  Теперь, когда вы это знаете, вы можете использовать свои особенные качества  в более уместные моменты и без побочных эффектов.  Если есть такое качество, которое вы в себе вообще не переносите, можете сделать следующее упражнение. Представьте это качество в виде образа. Нарисуйте этот образ и себя. Представьте, что образ вашего непринимаемого качества рассказывает вам о том, для чего он вам нужен. Что полезного он вам несет. Найдите его самые благие намерения...   **Упражнение 3. «Ценности и самооценка»**  *Ценности - играют огромную роль в нашей жизни. При любом выборе, при любом планировании. С кем общаться, как проводить время, где работать, с кем работать и тд.*  *Определить свои ценности  не просто. А потом еще и закрепить в своем сознании. И осознанно на них опираться. Задача не из простых. К примеру, у меня ценность семья, любовь в семье, теплые отношения. Если эту ценность закрепить в своем сознании, удерживать какое-то время, можно осознанно организовывать свою жизнь в соответствии с этой ценностью. Отметать лишнее. Например, забирает какое-то дело много энергии, много сил. А это дело не ценное для меня… просто погрузился в него бессознательно. И тут включается такая лампочка в голове "да у меня же есть куда вкладываться!!" и ты начинаешь понимать, что больше не хочешь вкладываться в то, что тебя не греет, что не дает тебе того, что дает твоя семья. И быстро принимаешь решение. Легко отказываешься от неважных вещей.*  Итак, упражнение. Составьте список своих ценностей. Пишите все, что для вас важно.  Поставьте от 0 до 100 % насколько вы  реализуете эту ценность в своей жизни.  А так же запишите, насколько вы бы хотели реализовывать эту ценность? Так же в процентах.  Например, для вас является ценностью забота. Насколько вы  способны давать это людям? Проявлять это качество в жизни? Насколько вы способны принимать заботу от других? Допустим, в вашей жизни это проявляется на 30 % , записываем.  А насколько хотели бы? ...%  Следующая ценность – финансовая свобода. Реализация на  ... %.  Рядом ставим тоже % насколько я хочу реализовывать эту ценность в жизни.  И так все ваши ценности. Все что для вас важно в жизни вообще.  Далее расшифровываем каждый пункт: забота для меня это... (например, прислушиваться к потребностям своим и другого человека, согреть, когда холодно, вместе погрустить, когда грустно...) все подробно прописываем до полного понимая сути! Опишите, как это выглядит в вашей жизни, какие действия и кому надо совершить, чтобы вы почувствовали заботу других.   Если мы что-то ценим, но не реализуем в жизни – именно в этом месте основные провалы в самооценке. Именно в этом месте мы более всего не удовлетворены и уязвимы.   **Тест 4. Общая самооценка**  Ответьте на 28 вопросов, сгруппированных по факторам, влияющим на общую самооценку. Затем подсчитайте баллы и посмотрите анализ результатов.  Тест:  **Компетентность**   * Я почти никогда не беспокоюсь, что у меня что-то не получится. * Обычно я не очень уверен(а) в своих способностях и знаниях. * Я чувствую, что я не хуже других могу справиться со своими задачами. * У меня, безусловно, есть сильные стороны, которые помогают мне в работе. **Принятие себя** * Я многое хотел(а) бы в себе поменять. * Мне очень не нравится моя внешность. * У меня не меньше привлекательных качеств, чем у любого моего знакомого. * Обычно я считаю себя неплохим человеком. **Реакция на обратную связь** * Я часто боюсь раскрыть людям свои истинные чувства или мысли. * Когда кто-то недоволен мной, я чувствую себя совершенно разбитым. * Когда меня кто-то критикует, я долго переживаю по этому поводу. * Я иду в атаку, когда кто-то начинает меня критиковать. **Чувство вины** * Я чувствую себя ужасно, думая, что мог кого-то обидеть или доставить неудобство. * Мне всегда пытаюсь угождать людям, которые мне нравятся. * Я часто испытываю чувство вины за то, что на самом деле не было моей виной. * Мне очень трудно отказать в просьбе кому-либо. **Оптимизм** * Мой успех в жизни совершенно от меня не зависит. * Я часто напоминаю себе о своих хороших и/или успешных поступках. * Что бы я ни делал, я всегда ожидаю худшего. * Я скорее вижу позитивное, чем негативное в жизни. **Внутренний диалог** * Я часто себя очень сильно критикую. * Я постоянно обзываю себя, «дурак», например. * Мне всегда есть на что пожаловаться. * Я всегда хвалю себя за успехи и хорошие поступки. **Самодостаточность** * Мне не особо нужна моральная поддержка других людей. * Для меня очень важно, что другие люди обо мне думают. * Я могу делать, что захочу, без оглядки на других. * Мне трудно принять важное решение, не спросив мнения других людей. **Подсчет результатов**  Суммируйте очки в каждом из семи разделов в соответствии с таблицей, приведенной ниже. Затем посчитайте общую сумму. * Анализ результатов https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_auto_1497269110_1_1.jpg Результат для каждого фактора самооценки:      0 – вам надо срочно заняться развитием этого фактора, именно из-за него серьезно страдает ваша самооценка в целом и вашу шансы на успех.     1 – вы нашли слабое звено в цепи достижения успеха, работайте над ним.     2 – этот фактор у вас развит нормально, но не идеально.     3 – оптимальный результат, у вас нет проблем с этим фактором самооценки.     4 – скорее всего, у вас все в порядке с этим фактором, но все-таки задумайтесь – не переоцениваете ли вы себя в данной области.  Общий результат:      0 – 14 баллов – заниженная самооценка.     15- 20 баллов – скорее, заниженная, чем нормальная самооценка.     21-24 баллов – идеальная самооценка.     25-28 баллов – есть риск завышенной самооценки.   Вот несколько рекомендаций для улучшения самооценки:   Постоянно совершенствуйте свои профессиональные навыки, читайте специальную литературу, посещайте профессиональные интернет-форумы. Знание последних тенденций в своей области деятельности вселит в вас обоснованную уверенность в вашей компетентности. Ставьте себе реалистичные задачи. Мы получаем негативную обратную связь чаще, чем позитивную. Поэтому больше сосредотачиваем внимание на своих слабостях, а не на сильных сторонах.  Старайтесь, не забывая о своих слабостях, всегда помнить о своих сильных сторонах и использовать их. Регулярно получайте обратную связь от начальства, сослуживцев и членов семьи. Это научит вас относиться к ней спокойнее и сделает вашу самооценку более объективной.  Важно научиться выборочно относиться к негативной обратной связи. Спрашивать себя: а насколько компетентен тот, кто меня критикует? как он это делает? с каким посылом? Критика должна быть конструктивной и не задевать вашу личность.  Читайте истории успеха других людей, общайтесь с успешными людьми. Это поможет вам вспомнить свои истории успеха и более оптимистично смотреть на вещи.Работайте над своим внутренним диалогом – не ругайте, не унижайте себя. Но и не хвалите себя необоснованно.  Всегда проверяйте объективность критериев оценки своих действий, когда вы обсуждаете их с самим собой.  «Не сотвори себе кумира», это цитата из Библии. Чрезмерное обожание и восхищение кем-либо ведет к снижению самооценки. Самодостаточность – это вера в то, что каждый человек является ценностью, равной другим и не требующей доказательства. |