

Здоровая самооценка

Наше отношение к самим себе влияет на каждую мысль, на каждое действие и его результат. Можно сказать, что она одна из самых важных причин, почему мы имеем, то, что имеем. Ведь самооценка, как фильтр, накладывается на наше восприятие и отражается на всём.

День 1. Червяк сомнения.	1
День 2. Как превратить внутреннего критика в союзника.	3
День 3. Наши недостатки делают нас уникальными.	5
День 4. Любовь к себе.	6
День 5. Карта ресурсов.	7
День 6. Значимые комплименты.	8
День 7. Вторичные выгоды самокритики.	9
День 8. Независимость от чужого мнения.	10
День 9. Парадоксальный путь к мечте.	12
День 10. Мифы о реальности.	13
День 11. Телесные практики.	15
День 12. Я - эксперт в своей жизни.	16

День 1. Червяк сомнения.

Задумывался/задумывалась ли ты, что самооценка - наше отношение к самим себе - влияет на каждую мысль, а потом и на каждое действие и его результат? / **пауза** / Можно сказать, что она одна из самых важных причин, почему мы имеем, то, что имеем. Ведь самооценка, как фильтр, накладывается на наше восприятие и отражается на всём. / **пауза** / Представь, что ты мечтаешь о вкусном яблоке, уже представляешь, как откусываешь его и сочный бодрящий вкус переносит тебя в детство. / **пауза** / Покупаешь самое красивое яблоко, кусаешь и... чувствуешь, что там червяк. Всё наслаждение и позитивные эмоции покидают тебя в миг. / **пауза** / Низкая самооценка, которая может резко становиться завышенной и снова падать ниже прежнего - это червивое яблоко жизни. Ты сам/сама считаешь себя "неидеальным", в чем-то не подходящим и этот "червячок" не допускает тебя в жизнь, полную счастья и удовольствия. / **пауза** /

А ведь мы сами растим и подкармливаем нашего червячка, по привычке критикуя себя и обесценивая свои достижения. Он становится сильнее с каждым ответом на спасибо "Не за что", на комплименты "Да ладно, скажешь ещё", на крутые предложения "Нет. Куда мне? Я не потяну". Такое предательство самого/самой себя может происходить ежедневно, а мы и не замечаем червяка-предателя. / **пауза** /

Как выгнать червяка сомнения из своей души? / **пауза** /

Давай сначала разберёмся с образом себя, как он создаётся. У каждого из нас есть идеальный образ себя (ожидания) и образ реальный (реальность), который мы видим через общение, в зеркале, по своим поступкам и результатам.

Самооценка зависит от дистанции между этими двумя образами. Т.е. если ожидание и реальность близко, то и согласия с собой больше, а если между ними пропасть, то согласия нет, а переживается это сложно и болезненно. / **пауза** /

Как на реальный образ, так и на идеальный повлияли наши родители, воспитание и опыт. Как поступали с нами в детстве, так теперь поступаем мы сами с собой - критикуем себя или завышаем требования, строим очень жёсткие ожидания и идеалы, и не принимаем своих уникальных особенностей. Червячок родом из детства. / **пауза** /

Итак, 2 гарантированных пути повышения самооценки и избавления от внутреннего червяка-предателя:

1. Разрушение мифов об идеальном мире, стандартах красоты и привлекательности. / **пауза** / Жизнь сама по себе не идеальна, но от этого не менее прекрасна.

Разрушение мифа о том, что любовь можно заслужить и она не дается просто так лишь потому, что ты есть. Любовь безусловно даётся каждому просто по причине того, что мы есть. Каждый достоин любви, поддержки и внимания без всяких причин. / **пауза** /

2. Переоценка реальности - взгляд на себя совершенно другими глазами, выработка привычки хвалить себя и поддерживать, верить в свой успех, принимать и восхищаться тем, что есть. Смена фокуса с результата на процесс, чувствительность, удовольствие и игру. Более лёгкие, игривые, весёлые и с юмором отношения с собой. Неидеальность - это прикольно! / **пауза** /

Давай посмотрим, как это работает на практике. Напиши список всего того, в чём ты хорош/хороша, что получается и что тебе нравится в самом/самой себе. Твои сильные стороны, о которых, возможно, даже не задумываешься.

-- **Модальное окно** --

Мои сильные стороны

Напиши список своих сильных сторон

/ список /

[Готово]

--

-- Модальное окно --

Похвали себя

/ чипсы: молодец, ты - супер, умница, молодчина, отлично, класс, невероятно, потрясающе, превосходно, высший класс, гениально, круто, шикарно, грандиозно /

[Готово]

--

Далее напиши список недостатков, слабых мест и всего того, что тебя в себе не устраивает. Эта работа подготовит нас к следующему шагу и заданию следующего дня!

-- Модальное окно --

Мои слабые стороны

Напиши список своих недостатков

/ список /

[Готово]

--

День 2. Как превратить внутреннего критика в союзника.

Было ли тебе легко себя хвалить и находить достоинства? Или легче находились недостатки? / **пауза** / Это проявило твои привычки мышления и бессознательные установки. Над ними всеми мы поработаем по очереди! / **пауза** /

Но самый первый вопрос: А кто, собственно, вчера оценивал внутри тебя твои и же качества и успехи? Что это за фигура внутри тебя, какая она? / **пауза** / Давай знакомиться со своим "червячком". Он может представляться тебе, как вполне приличный человек.. Сейчас мы нащупаем и представим этот образ.

/ начинается музыка /

Как он или она выглядит? / **пауза** / Какие ассоциации и образы приходят первыми? / **пауза** /

Теперь представь его ребенком. Маленьким и беззащитным. Что этот ребенок хочет, в чем нуждается? / **длинная пауза** /

Теперь дадим этому оценщику-ребенку то, чего ему не хватает - любовь, объятия, принятие, похвалу, поддержку, маму, папу, друзей, счастливое детство. Скажи это вслух или про себя. / **длинная пауза** /

/ музыка затихает /

Теперь давай уделим внимание словам внутреннего оценщика-критика. Наша основная задача - перевести его привычную критику (или оценку) в поддержку! Вчера ты написал/написала список с недостатками. А сегодня будем трансформировать их так, чтобы получилась поддержка, приободрение, подчёркивание уже достигнутых результатов на пути к цели и, если и сравнение, то с самим/самой собой в прошлом. Наш оценщик уже счастливый и добрый, что он скажет теперь? / **пауза** /

Как можно превратить слова своего оценщика в слова мудрого учителя или доброго родителя, какова их позитивная цель? Чему они учат и как можно извлечь из этих слов поддержку? / **пауза** /

Ответь на вопросы, прочувствуй это, старайся действительно прочувствовать ответ.

Например: я часто в жизни делаю ошибки. Меняем в поддержку: не пробуя и не делая ошибок, мы не учимся. Продолжай познавать себя и мир! / **пауза** /

Я недостаточно смел (умён, богат, образован, красив и пр.) Меняем в поддержку: нет идеальных людей. Ты достаточно хорош/хороша, чтобы быть счастливым. Я люблю тебя таким/такой, какой/какая ты есть!

-- Модальное окно --

Поддержи себя

Для каждого из недостатков напиши слова поддержки

/ дополненный список недостатков в поддержку /

--

День 3. Наши недостатки делают нас уникальными.

Ещё немного посвятим внимание своим "недостаткам". Они сейчас уже не так пугают! / **пауза** / Есть убеждение, что именно недостатки делают нас уникальными, ими мы отличаемся и запоминаемся. / **пауза** / Умение принимать и выгодно использовать, даже подчёркивать, свои уникальные особенности, отличает всех харизматичных личностей в истории человечества. / **пауза** / Мы можем упорно работать над своими недостатками, становясь лучше, но они никогда не поддадутся, если мы не примем их. А часть недостатков и вовсе - наша вторая натура или неотъемлемая часть (как особенности внешности, темперамент), здесь без принятия никуда. / **пауза** /

Приведу примеры харизматичных личностей, которых именно недостатки сделали запоминающимися. Они были не как все и каждый день сталкивались с трудностями, которые обычным людям и не снились – но это не мешало им стать успешными и знаменитыми на весь мир. / **пауза** /

Сильвестр Сталлоне / **пауза** /

Супергерой боевиков, — родился хилым ребенком, с травмой, последствием которой стали знаменитая кривая улыбка и мученический взгляд. При родах у Сталлоне были повреждены мышцы лица, нижняя челюсть была практически неподвижна. Но это не стало помехой блестящей актерской карьере, наоборот придало большей мужественности его образам в кино. / **пауза** /

Уинстон Черчилль / **пауза** /

Британский государственный и политический деятель, премьер-министр Великобритании в 1940—1945 и 1951—1955 годах, военный, журналист, писатель, лауреат Нобелевской премии по литературе. В историю Черчилль вошёл как величайший оратор в мире. Но в детстве у мальчика был серьёзный дефект речи: он не только заикался, но ещё и шепелявил. / **пауза** /

Чарли Чаплин / **пауза** /

Американский и английский актёр кино, продюсер и композитор, сценарист и кинорежиссёр. Создал самый знаменитый образ в комедийном кино – бродяжку Чарли. Стал единственным человеком на планете, который получил «Оскар» «за бесценный вклад в то, что в этом веке кинематограф стал искусством». Его рост был 165 см и именно это стало его визитной карточкой. Он подчеркивал это в своем сценическом образе, надевая огромные ботинки и цилиндр. / **пауза** /

Доктор Хаус / **пауза** /

В литературе и кинематографе уже давно подмечено, что харизматик и главный герой должен обладать заметной и "неудобной" особенностью. В этом успех таких персонажей, как Доктор Хаус. Его гениальность, чувство юмора и суровое холостяцкое обаяние неотделимы от прихрамывающей походки, которая лишь добавляет незабываемости этому яркому образу. / пауза /

Теперь твоя очередь - прострой образ себя в воображении, где недостатки делают тебя особенным/особенной. / пауза /

Для начала опиши, что отличает тебя от пресловутых "всех", что у тебя по-другому. А далее найди повод этим восхититься! Опиши выгоды, преимущества, как это круто, потрясающе и вдохновляюще. Напиши, как это роскошно!

Например: "я часто в жизни делаю ошибки. Преимущество: мои ошибки делают меня живым/живой. / пауза /

Или я недостаточно красив/красива (умён/умна, богат/богата, образован/образована, смел/смелая и пр.) Преимущество: я уникальный/уникальная, не такой/такая как "все", интересный/интересная.

-- Модальное окно --

Роскошь быть собой

Какое преимущество дает тебе каждый твой недостаток?

/ дополненный список недостатков в преимущества /

--

День 4. Любовь к себе.

Адекватная самооценка и любовь к себе естественно прививается тогда, когда человек с детства слышит слова любви, уважения, комплименты от самых близких. Но не всем нам повезло с этим. / пауза / В прошлые времена у наших родителей бытовало убеждение, что этим можно и испортить. / пауза / Старшее поколение редко хвалило, говорило о любви, и это считалось нормой. Поэтому и воспитывали чаще строго. И научили нас сдерживать свои чувства любви к другим, да и к самому себе. А как же начать себя любить, не признаваясь в этом, не веря в то, что мы любимы и значимы? Мало что может быть важнее этого! / пауза /

Для того, чтобы поправить эту ситуацию, мы выполним следующее упражнение: напишем себе тайное любовное письмо. То есть, мы его сначала напишем, а потом оно нам придет. / пауза / Чтобы оно стало тайным, оно придет неожиданно. Оно будет от того, от кого тебе важнее его получить - от тебя самого, от представителя противоположного пола, родителей, даже от Бога. / пауза /

Напиши всё, что напишется, максимум любви и нежности, теплоты и приятностей, почувствуй, наполни письмо особыми приятными тебе словами - ведь оно должно тебе понравиться, когда ты его получишь!

-- модальное окно --

Любовное письмо себе

Вырази любовь, нежность, теплоту и принятие самому себе

/ Текст /

[Отправить]

[Пропустить]

Письмо приходит через две недели в случайное время дня в виде пуш уведомления; по открытию отображается модальное окно с текстом письма

--

Отлично! С сегодняшнего дня я предлагаю тебе вести свой дневник достижений. Записывай в него каждый вечер всего лишь 3 важных достижения этого дня и благодари себя за успехи. Вскоре ты заметишь, как наполнится твоя жизнь уверенностью, успехом и теплом. / пауза / Благодарность и должное внимание хорошему - это ключ к закреплению и приумножению этого хорошего в твоей жизни! Поэтому хвали и благодари себя за любые, даже не очень глобальные, достижения и вскоре они станут глобальными!

-- Создание ритуала --

Дневник достижений

Запиши 3 важных достижения этого дня

[Создать ритуал]

--

День 5. Карта ресурсов.

Сегодня мы создадим Карту Ресурсов!

Для начала, вспомни и запиши в список несколько случаев, когда ты смог/смогла справиться с чем-то серьезным, у тебя получилось, хоть и потребовало сил, умений,

выносливости и много чего ещё. Для примера, ты взошел/взошла на высокую гору, куда давно мечтал/мечтала попасть. Было сложно, но ты не развернулся/развернулась не сдался/сдалась, покорил/покорила.

-- модальное окно --

Мои достижения

Запиши несколько значимых достижений

/ Список /

[Готово]

[Пропустить]

--

Далее, вспомни состояние этой силы и победы. Выберем из предложенных картинок то, что соответствует этому состоянию. / пауза / После этого вспомни ещё и то, что у тебя всегда получалось с удовольствием, от чего ты вдохновляешься, зажигаешься? Что любишь и что даётся легко? (занятия, вещи, еда, общение и пр.) Добавь это также в карту.

-- модальное окно --

Карта ресурсов

Создай галерею из состояний силы, победы, удовольствия и вдохновения

/ Галерея с предустановленными картинками /

[Готово]

[Пропустить]

--

День 6. Значимые комплименты.

Высокая самооценка - это тоже привычка. Слыша и говоря себе приятное, мы привыкаем к хорошему, начинаем этому соответствовать, вся жизнь становится лучше. / пауза / Но что делать, если раньше мы не слышали тех самых важных слов, которые сформировали бы нас и наш успех? Или слышали всё время лишь критику? / пауза / Конечно, это тоже стало привычкой. Привычкой, ведущей к неудачам. / пауза /

Пришло время менять свои привычки! Ты готов/готова? / пауза /

Вспоминая всех значимых людей своей жизни, напиши комплименты себе от их имени. Подумай, что сейчас наиболее важно именно для тебя, какие комплименты и приятные слова, и из чьих уст они должны звучать? / пауза / Чего тебе не хватало в детстве или в подростковом возрасте? / пауза / Не имеет значения, говорили ли тебе эти люди приятное в реальности, а также, были ли вы вообще знакомы (можно написать себе комплимент от известного учёного или писателя и т.д.). А также это могут быть группы людей (человечество, например) или вообще не люди (Вселенная, Природа). Нам важны только твои чувства и то, что такой комплимент (поддержка, похвала, благодарность) тебе нужен и возможен.

-- модальное окно --

Значимые комплименты

Напиши комплименты себе от значимых тебе людей, существ или сил

/ Текст /

[Готово]

[Пропустить]

--

День 7. Вторичные выгоды самокритики.

Сегодня мы можем пойти ещё чуть глубже. Посмотрим на нашу самокритику немного по-другому. Если я себя критикую, то в этом для меня есть что-то полезное, выгодное, удобное. / пауза / Наш ум всё-равно направлен на позитивный результат и если бы его не было, мы бы давно уже перестали это делать. / пауза / Давай разберёмся! / пауза /

Итак, когда я себя критикую и обесцениваю, какие выгоды я от этого получаю? / пауза /

Например, я себя ругаю за ошибки на работе, не считаю себя достаточно способным/способной и компетентным/компетентной, а за это получаю бесплатную поддержку и помощь коллег, низкие ожидания начальника, меня не слишком загружают ответственной работой. / пауза / Не так важно, что я не расту и мало зарабатываю, зато мне легче и безопаснее в коллективе.

-- модальное окно --

Что я получаю от самокритики?

Запиши вторичные выгоды, которые дает тебе самокритика

/ Текст /

[Готово]

[Пропустить]

--

Теперь в написанном мы обнаружим твою главную потребность. Это то, что для тебя важнее успеха, любви к себе, денег и т.д. / **пауза** / В нашем примере это поддержка и комфорт. Именно ради этого человек может жертвовать всем остальным. / **пауза** /

Нам нужно вписать эту потребность в твою новую жизнь! Т.е. придумать, как удовлетворить её по-другому, более позитивно. / **пауза** /

Например, о поддержке я буду просить своих друзей, которых у меня теперь будет много, а комфорт я себе обеспечу в виде отдыха на Мальдивах пару раз в году. Я теперь могу себе это позволить!

-- модальное окно --

Могу ли я получить это иначе?

Каким образом мои потребности могут быть удовлетворены более позитивно?

/ Текст /

[Готово]

[Пропустить]

--

День 8. Независимость от чужого мнения.

Ещё одна сторона самокритики - мы можем ругать себя сами из страха быть раскритикованными окружающими и из-за зависимости от их мнения. / **пауза** / Мы сами за всех следим за собой со стороны, очень сильно контролируем и критикуем каждый шаг, стремимся к идеалу и никогда не в чём ему не соответствуем. Этот страх и контроль сковывают и лишают энергии. / **пауза** /

Наша настоящая свобода может открыться тогда, когда мы примем свою "тень" - позволим себе быть также и плохим/плохой в глазах этих окружающих! / **пауза** / Конечно, мы прекрасны, уникальны и замечательны! Но мы ведь также бываем и другими, устаём, требуем заботы как дети, испытываем негативные эмоции или не резонируем с кем-то. / **пауза** / В каждом из нас есть оба полюса, в чём-то мы хорошие,

а в чём-то плохие. Одновременно мы плохие и хорошие. Давай уже примем себя полностью! / **пауза** /

Задумайся, в чём ты так упорно стремишься быть хорошим/хорошей, доказать другим, что ты молодец? / **пауза** / А теперь позволь себе этого не делать, отпусти и скажи - я плохой/плохая! Например:

Я плохой отец / Я плохая мать
Я плохой муж / Я плохая жена
Я плохой сын / Я плохая дочь
Я плохой хозяин / Я плохая хозяйка
Я плохой мужчина / Я плохая женщина
Я плохой друг / Я плохая подруга
Я плохой ученик / Я плохая ученица
Я плохой бизнес-мен / Я плохая бизнес-вумен
Я плохой лидер
И т.д. / **пауза** /

А также:

Я могу ошибаться
Я могу чего-то не понимать
Я могу что-то испортить
Я могу быть медленным / медленной
Я могу лениться
Я могу быть не в форме
Я могу быть неидеальным / неидеальной
Я могу быть неинтересным / неинтересной
Я могу быть глупым / глупой
Я могу быть неадекватным / неадекватной
Я могу гневаться
Я могу не нравиться
И т.д.

И ещё:

Я могу себе позволить ошибаться
Я могу позволить себе что-то испортить
Я могу себе позволить гневаться
Я могу себе позволить не нравиться
И т.д.

Запиши свой список, прочувствуй его, дополни своими вариантами.

-- **модальное окно** --

Кем я могу НЕ быть

Запиши кем ты позволяешь себе НЕ быть и что ты позволяешь себе НЕ делать

/ Список /

[Готово]

[Пропустить]

--

Пообещай себе, что больше не будешь винить себя, ругать, наказывать за свою "плохость", будешь себя любить разным / разной, будешь разрешать себе говорить "Нет", быть порой невежливым / вежливой и невежливым / непослушной, плохой девочкой / плохим мальчиком!

День 9. Парадоксальный путь к мечте.

Самооценка связана также и с нашими мечтами. Если мечты сбываются, если они близки, то и самооценка выше. Но не всегда мы правильно идём к мечтам, а порой слишком много растрчивает на пути к ним. / пауза /

Сегодня нас ждёт большой эксперимент. / пауза /

Прежде, чем приступим к работе, загадай желание. / пауза / Можно любое, даже большое, только не фиксируй время, не думай о том, сколько времени потребуется на его осуществление. А также не думай, реалистично это или нет. Просто то, чего по-настоящему хочется. / пауза /

После этого мы "забудем" о желании и сделаем что-то даже "наоборот", вопреки нашим мыслям о том, как этого достичь. / пауза / Например, кажется, что на мечту нужно много денег и трудно много работать, чтобы их получить. Значит весь день не будем использовать деньги и делать все только лёгкое и только в удовольствие. / пауза /

Запиши все шаги - мечту, путь к ней от ума и путь "наоборот".

-- модальное окно из 3-х экранов --

Парадоксальный путь к мечте

Опиши свою мечту

/ Текст /

[Далее]

[Пропустить]

Опиши путь к своей мечте

/ Текст /

[Далее]

[Пропустить]

Опиши путь наоборот

/ Текст /

[Далее]

[Пропустить]

--

Далее приступай к выполнению и не думай о мечте, просто наслаждайся новым или необычным днём, отпускай сомнения и сопротивление, находи в этом ресурс. / **пауза** /

А эксперимент состоит в том, что скорее всего, твоя мечта осуществится в ближайшее время, может быть, и в этот день.

День 10. Мифы о реальности.

Сегодня развенчаем мифы, которые не имеют ничего общего с реальностью, но могут влиять на самооценку. / **пауза** /

Вот несколько примеров мифов:

Чтобы нравиться другим, нужно иметь внешность модели. / **пауза** /

Нужно быть всегда во всем успешным/успешной. / **пауза** /

Неидеальный возраст, вес - это серьезные недостатки, которые несовместимы с успехом и счастьем. / **пауза** /

Нужно быть как все: иметь "нормальную" работу, семью, детей, дом и машину. / **пауза** /

Напиши несколько мифов из твоей жизни.

-- *Модальное окно* --

Мои мифы о реальности

Опиши несколько убеждений, которым тебе нужно соответствовать

/ Список /

[Готово]

[Пропустить]

--

На каждый миф нужно вспомнить и записать реальный пример из жизни, который не вписывается в эту картину, когда в жизни все по-другому, а может и наоборот. Хочу напомнить тебе о таких людях, как Ник Вуйчич - успешный мотивационный спикер без рук и ног, Стивен Хокинг - всемирно известный учёный, в инвалидной коляске, Мэрилин Монро, у которой было косоглазие. Примеров масса!

-- Модальное окно --

Развенчание мифов

Для каждого убеждения запиши ситуацию из жизни, где все было иначе

/ Дополненный список /

[Готово]

[Пропустить]

--

НикВуйчич родился с синдромом Тетра_Амелия — редким наследственным заболеванием, приводящим к отсутствию четырех конечностей. В возрасте 10 лет он попытался утопиться в ванной, чтобы не доставлять больше неудобств своим близким. Но к счастью это ему не удалось. Сейчас Ник — один из самых известных и популярных мотивационных спикеров в мире, имеет прекрасную жену и маленького сына. Он одним существованием дает надежду тысячам инвалидов на нормальную жизнь. /
пауза /

Стивен Хокинг. Физик и математик мирового уровня, считается вторым по величине ученым 20 века после Эйнштейна. Ему принадлежит теория большого взрыва и черной дыры. При этом еще в 20 лет Хокинг был практически полностью парализован из-за развития неизлечимой формы атрофирующего склероза и остается в этом состоянии всю свою оставшуюся жизнь. У него двигаются только пальцы правой руки, которыми он управляет своим движущимся креслом и специальным компьютером, который за него говорит.

Несмотря на это он издал множество научных книг, снимается в телевизионных шоу и документальных фильмах, преподаёт. / **пауза /**

Стиви Уандер. Американский музыкант, певец, композитор, мультиинструменталист, аранжировщик и продюсер. Потерял зрение в грудном возрасте. В кислородный бокс,

куда положили ребенка, было подано слишком много кислорода. В результате – пигментная дегенерация сетчатой оболочки глаза и слепота. Его называют одним из величайших музыкантов нашего времени: 22 раза получал премию «Грэмми»; стал одним из музыкантов, фактически определивших популярные стили «черной» музыки – ритм-энд-блюз и соул середины XX века. Имя Уандера увековечено в «Зале славы рок-н-ролла» и «Зале славы композиторов» в США. За свою карьеру он записал более 30 альбомов. / **пауза** /

Лиззи Веласкес. Лиззи родилась с редчайшим синдромом, из-за которого у нее полностью отсутствует жировая ткань. Однажды она увидела выложенный ролик в интернете: «Самая страшная женщина в мире». Но не смотря на обиду и боль, Лиззи решила доказать всем что не обязательно быть красивой чтобы вдохновлять и помогать людям. Лиззи Веласкес выпустила две книги, выступает на мотивационных семинарах, благодаря ей многие люди обретают веру и уверенность в себе. / **пауза** /

Франклин Делано Рузвельт. 32-й президент США — также был инвалидом. В 1921 году Рузвельт тяжело заболел полиомиелитом, оказавшись парализованным и прикованным к инвалидной коляске. / **пауза** /

Мэрилин Монро. Карьера культовой актрисы и главной звезды 50-х годов Мэрилин Монро усложнялась тем, что она страдала легкой формой косоглазия. Из-за этого звезда получала отказы от режиссеров и не могла исполнять интересные роли. Ситуация кардинально изменилась лишь после того, как знаменитость сделала из своего недостатка изюминку. / **пауза** /

Том Круз

Голливудский актёр, режиссёр, продюсер, сценарист болен дислексией. Проблемы с усвоением информации Том ощутил на самом первом этапе обучения в школе. Учителя в школе предпочли отстраниться от этого странного мальчика, который не мог научиться читать. На бесконечных внеклассных занятиях Том не видел разницы между буквами, не умел складывать из них слова, не понимал смысла прочитанного. Одноклассники обзывали Тома тупицей, а поскольку его семья часто переезжала с места на место, то в каждой новой школе начинались новые мучения. К счастью у человека есть множество вариантов развития. И природа наградила Круза актерским талантом, что и помогло ему приобрести поклонников во всем мире. / **пауза** /

День 11. Телесные практики.

Сегодня мы сделаем две телесные практики, которые помогут тебе относиться к себе с уверенностью и любовью. Для этого тебе понадобится уединенная обстановка и зеркало.

Итак, упражнение первое. Встань или сядь перед зеркалом, рассмотри себя, рассмотри глаза. / **пауза** / А после того, как присмотришься, скажи "Я тебя люблю", прислушайся к чувствам. / **пауза** / Что-то внутри тебя должно поверить. Повтори так или добавь ещё что-то, чтобы внутри ты это принял/приняла. / **пауза** / Наблюдай свои чувства, дай им проживаться, повторяй слова любви упрямо и долго, возможно, твоему внутреннему ребёнку нужно время, чтобы расслабиться в этом. / **пауза** /

Упражнение второе, танец и/или телесная практика в душе. Послушай музыку, / *включается музыка* / закрой глаза и начни двигаться уверенными движениями. / **пауза** / Дай телу почувствовать, что такое уверенные движения, сам найди их из множества проб. / **пауза** / Выпрями спину, приподними голову, расслабься, отпусти тело, пусть оно само научит тебя уверенности! / **пауза** / *музыка затихает* /
Когда будешь принимать душ, представь, что смываешь неуверенность и сомнения в себе. Смывай также напряжение, зажимы, самоотрицание. Телу также дай возможность набраться уверенности от воды, прикоснись к себе руками, обними себя напоследок!

День 12. Я - эксперт в своей жизни.

Давай создадим себе закрепляющие напоминания. Напиши приятные и ласковые слова, значимые лично для тебя! Слова могут быть такие: ты чудесный / чудесна, мой молодец / моя умница, мой любимый / моя любимая, красавец / красавица, сокровище, единственный / единственная и т.д. Не скромничай, напиши побольше и разного.

-- Модальное окно --

Приятные слова себе

Посвяти себе как можно больше приятных и ласковых слов

/ Список /

[Готово]

[Пропустить]

--

-- Модальное окно --

Приятные слова себе

Если позволишь, в течение следующих двух недель, я буду подбадривать тебя словами из твоего списка

[Да, пожалуйста!]

[Не стоит]

Если да - создается “угасающее напоминание”, которое шлет пуши со словами из списка, выбранными случайным образом. Его можно отключить из ритуалов.

--

А теперь выпиши несколько позитивных самонастроек для ежедневного прочитывания, а особенно на случай, если стрессы начнут брать верх. / **пауза** / Ты уже понял / поняла в чём твоя сила, а также где слабые места. Поддержи эти слабые места, закрепи эффект! Самые простые слова, типа "Ты прекрасен / прекрасна и со своими морщинками" или "Ты-талантище, будь собой" могут очень пригодиться!

-- **Модальное окно** --

Поддержи себя в будущем

Напиши одну или больше affirmаций, которые пригодятся тебе в моменты стресса

/ Текст /

[Готово]

[Пропустить]

--

Супер, ты молодец. Теперь прими удобное положение, расслабься, закрой глаза и мы с тобой погрузимся в медитацию, наполняющую все твоё существование энергией и теплом.

-- **Медитация “Восполнение энергии”** --

/ **звучит музыка** /

Моё тело лёгкое и расслабленное. / **пауза** / Тепло наполняет каждую клеточку, каждый орган. / **пауза** / Мне легко и хорошо. / **пауза** / Мое тело отдыхает и восстанавливает силы. / **пауза** / Спокойствие и тишина вокруг. / **пауза** / Я направляю внимание в область сердца. / **пауза** / Дышу свободно и легко. / **пауза** / Наполняю сердце теплом и любовью. / **пауза** / Я люблю себя и любим / любима, таким / такой, как я есть. / **пауза** / Ни один человек в мире не похож / похожа на меня. / **пауза** / Я не такой / такая , как миллиарды людей, я - особенный / особенная, уникальный / уникальная! / **пауза** / У меня особенное тело, особенная душа, мой опыт отличается от опыта всех других людей. / **пауза** / Именно поэтому я сталкиваюсь со своими уникальными ситуациями и задачами в жизни. / **пауза** / Только я знаю, что лучше для меня, ведь никто другой не является мной, никто не знает меня лучше. / **пауза** / Жизнь, опыт и тело любого другого человека отличается от моих жизни, опыта и тела. Они не могут быть одинаковыми и не могут сравниваться. / **пауза** / Ничто не лучше и не хуже - все должно быть таким, как есть. / **пауза** / Все не просто так и не случайно! / **пауза** / Всё именно такое, как лучше всего для моего развития! / **пауза** / Поэтому я могу сравнивать себя

только с собой в прошлом. Только это имеет смысл и показывает мой прогресс. Все остальные оценки и сравнения больше не имеют надо мной силы! Я отменяю их и отпускаю гиперконтроль! / пауза / Я это я! Я свободен / свободна и полон / полна энергии для своей счастливой жизни! / пауза /

Моё тело расслабляется ещё больше, дыхание лёгкое и свободное. / пауза / Напряжение с каждым выдохом уходит. А с каждым вдохом я наполняюсь энергией, спокойствием, умиротворением. / пауза / Я направляю внимание в тело, наблюдаю за телом и расслабляю от кончиков пальцев ног вверх к коленям, / пауза / бёдрам, / пауза / животу, / пауза / груди, / пауза / рукам, / пауза / плечам / пауза / и голове. / пауза / Всё тело расслаблено и наполнено. / пауза / Я ощущаю удовольствие от контакта со своим телом. / пауза / Приятно и легко быть здесь и сейчас. / пауза / Мысли успокаиваются. / пауза /

Я чувствую огромное удовольствие от того, что я просто живу. / пауза / Просто в жизни я вижу смысл жить. / пауза / Жизнь такая яркая и красивая сама по себе, она струится по моему телу кровью, лимфой, воздухом, она в каждой клеточке. / пауза /

Я рождён / рождена на этой земле для того, чтобы быть счастливым / счастливой, любимым / любимой, я достоин / достойна этого просто так! / пауза / Каждый человек достоин этого просто так. / пауза / Это естественно так же, как и дышать. / пауза / Я счастлив / счастлива и любим / любима самой жизнью, ведь она меня никогда не покидает. И я совершенен / совершенна в каждой своей клеточке, в каждом вдохе-выдохе. / пауза /

Я умею замечать свои достоинства и сильные стороны, их у меня масса! / пауза / Я умею заботиться о себе и подчёркивать самое лучшее в себе перед всем миром. / пауза / Я умею благодарить себя за все! / пауза / Я умею выражать свои чувства и мысли вслух или при помощи творчества. / пауза / Я умею быть позитивным / позитивной и добрым / доброй к себе и к другим. / пауза / Я главный человек в моей жизни, я обладаю мощным потенциалом и могу достичь всего, чего захочу! / пауза /

Я отменяю все наказания, и отпускаю чувство вины за любые ошибки прошлого. / пауза / Прошлого больше нет, а мои ошибки привели меня сюда, в этот момент и к моему развитию. Они были не зря, но они уже выполнили свою роль! / пауза / Теперь я свободен / свободна, чтобы жить легко и счастливо, с верой в себя и свой успех, в любви и изобилии!

