



## Как пользоваться оракулом:

(1) Выберите упражнение, которое больше всего понравится, или (2) откройте книгу наугад и прочтите, что выбрал для вас оракул на сей раз. Выполните упражнение или поразмышляйте о том, как думать, говорить и действовать с чувством собственного достоинства и уверенностью в себе.

## 1. Спросите у внутреннего мудреца

Закройте глаза и представьте, что перед вами сидит мудрец. Сядьте поближе. Задайте мудрецу вопрос и выслушайте ответ. Что он говорит? Как решить ваши проблемы? Задавайте новые вопросы, если хотите. Как вам помог его совет?

## 2. Тотем

Какое животное вам ближе по духу?  
Как и почему оно вас вдохновляет?  
Чему вы можете научиться у этого животного, столкнувшись с неприятной ситуацией?

### 3. Измените свое видение

Каким вы видите себя, когда приходится решать проблему, вызывающую стресс?

Помогает ли это видение? Почему?

Как изменить к лучшему представления о себе, чтобы справиться с ситуацией?

### 4. Я имею право чувствовать себя хорошо

Как думаете, имеете ли вы право на то, чтобы жить и чувствовать себя хорошо? Как жизненные проблемы влияют на ваше самочувствие?

Говоря о проблемах, что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы почувствовать себя лучше? Что вы могли бы сделать в среднесрочной и долгосрочной перспективе, чтобы стало лучше?

## 5. Вина

Часто ли вы вспоминаете о том, что заставляет испытывать чувство вины? Как это чувство мешает вам жить? Почему? Представьте, что можете снять с себя вину, как снимают пальто.

Как изменилась бы к лучшему ваша жизнь, если бы вы просто усваивали уроки и шли дальше?

## 6. Ошибки прошлого

Вас все еще тяготят прошлые ошибки? Почему вы не можете простить себя? Попробуйте взглянуть на это иначе. Если бы человек, которого вы действительно любите или уважаете, совершил ту же ошибку, что бы вы сказали для его ободрения? Что бы подумали об этом человеке? Поставьте себя на его место.

## 7. Папа Свин

Как вы разговариваете с собой? Вы добры к себе или у вас внутри живет «папа Свин», который критикует все, что вы делаете? Понаблюдайте за внутренним монологом. Он мешает или помогает радоваться жизни? С какими позитивными посланиями вы могли бы обратиться к себе прямо сейчас?

## 8. Герой: ролевая модель

Подумайте о человеке, которым вы восхищаетесь (из числа знакомых или знаменитостей). Закройте глаза и представьте, что вы и есть тот человек. Каково быть им или ею? Что вы чувствуете, на что похожа ваша жизнь? Как этот «герой» преодолевает трудности и решает ваши проблемы?

## 9. Летать, как орел

Ваши друзья, семья и партнер – все окружающие люди – влияют на вас больше, чем вы думаете. Вы предпочитаете общаться с позитивными людьми и цените тех, кто заботится о вашем благе? Есть ли рядом кто-нибудь, кто не дает почувствовать, что вы достойны уважения и любви? Как избежать жестокого давления и вернуть себе достоинство? Как это поможет вам лучше выбирать друзей?

## 10. Я забочусь о своем благополучии

Способствуют ли благополучию ваши мысли, слова и поступки? Если поставить благополучие во главу угла, то какие проблемы окажутся самыми важными и как их решить? Пусть ваши решения никогда не нарушают ни внутренний покой, ни благополучие.

## 11. Я — это я

Вы всегда оправдываете чужие ожидания? Вы искренни и последовательны? Как мнение окружающих влияет на ваши решения? Вы больше прислушиваетесь к ним или к себе?

## 12. Нерешительность

Вы сомневаетесь в себе, потому что боитесь ошибиться? Подумайте о проблеме, за которую не решаетесь взяться. Если бы у вас были на 100% высокая самооценка, доверие и уверенность в себе, могли бы вы иначе подойти к проблеме? Какие решения бы приняли?

## 13. Мой экзистенциальный проект: список желаний

Вы когда-нибудь составляли список желаний? Чего вы хотели бы добиться в жизни? Если сосредоточитесь на этом списке, у вас появятся вдохновение и мотивация. Это поможет обрести надежду. Вы когда-нибудь исполняли свою мечту, пусть даже самую маленькую? Как вы этого достигли? Теперь подумайте о своей проблеме и мечте. Что сильнее, проблема или мечта? Почему?

## 14. Я не жертва кармы

Вы можете рассматривать свою историю с разных точек зрения – например, как страдающая жертва или как главный герой всего приключения. Не позволяйте обстоятельствам заставить вас забыть о том, что вы сильны.



## 15. Дары жизни

С самого рождения жизнь всегда преподносит нам множество даров. Подумайте о пяти хороших вещах, которые произошли с вами сегодня, и объясните почему. Это упражнение поможет увидеть то хорошее, что есть в жизни. Отстают ли мелкие неурядицы, когда вы замечаете хорошее прямо здесь и сейчас?

## 16. Мантра ваших достоинств

Не забывайте и почаще напоминайте себе мысленно и вслух о своих сильных сторонах и достоинствах. «Мантра» ваших достоинств наполнит энергией, пробудит и поможет сосредоточиться. Попробуйте:

«Я верю в себя, я смогу преодолеть то, что приготовила для меня жизнь.  
Я смогу сохранять спокойствие».

Теперь создайте свою «мантру силы» и повторяйте при необходимости, пока она не станет частью вас самих.

## 17. Ухаживайте за своим садом

Каждая мысль, слово и дело сеют в вашей душе прекрасные цветы или уродливые сорняки. Представьте, что ум – это сад. Если почаще наполнять его приятными мыслями, в нем расцветут прекрасные цветы. Если тащить туда всякий хлам, вырастут безобразные сорняки. А в вашем саду есть «вредные сорняки», которые не дают исправить ситуацию?

## 18. Спасибо, что вы меня отвергли

Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя отвергнутыми (партнером, родителями, другом, коллегами...). Какой урок вы вынесли из этого опыта? Наша проблема может быть связана с тем, что от нас отвернулись – человек, жизнь, удача или сама судьба. Еще раз обдумайте свою проблему. Чувствуете, что вас отвергли? Какие скрытые знания или силы зародились в вашей душе благодаря этому?

## 19. Будьте счастливы здесь и сейчас

Вспомните, сколько раз вы говорили «Я буду счастлива, когда у меня будет...» или «Я буду счастлив, когда стану...»? Теперь вспомните, чего вы достигли, и подумайте: это действительно сделало вас счастливыми? Живите настоящим и цените то, что радует здесь и сейчас. Несмотря на проблемы, подумайте о пяти вещах, которые здесь и сейчас делают вас счастливыми.

## 20. Вы сделали все возможное?

Отец попросил сына сдвинуть тяжелый камень, лежащий на дороге. Сын попытался, но все без толку.

– Это невозможно! – воскликнул он.

Тогда отец спросил:

– Ты сделал все, что мог?

– Да, – ответил сын.

И отец сказал:

– Нет, не все! Я твой отец, я рядом, и ты еще не просил меня о помощи. Вы делаете все возможное, чтобы преодолеть жизненные проблемы? Кто готов откликнуться на вашу просьбу о помощи: друзья, родные, партнер, психолог, Бог?

## 21. Ваше тело прекрасно и уникально

Тело говорит о вашей уникальности. И каждый раз, когда вы на него жалуетесь, страдает какая-то часть вас самих. С этой минуты каждый раз, увидев в зеркале что-то, что вам не нравится, вместо привычной негативной реакции сделайте себе комплимент, как будто это самая любимая часть вашего тела. Так вы создадите новые эмоциональные ассоциации, которые со временем улучшат самочувствие. Попробуйте применить это упражнение к другим аспектам жизни, на которые часто жалуетесь. Всегда ищите положительную ассоциацию или связь. Например:

«Эти отношения закончились, лучшее впереди». :)

## 22. Вспоминайте неудачи с любовью

Вспомните о прошлой неудаче. Где вы были? Что думали и что чувствовали? Визуализируйте этот момент, переживите его заново. Теперь поместите в это воспоминание того, кто вас любит и верит, что вы способны добиться успеха в жизни. Что этот человек сказал бы тогда, чтобы поддержать вас? Теперь подумайте о текущей проблеме или трудности. Что этот человек сказал бы вам сегодня?

## 23. Внимание ≠ любовь

Если кто-то обращает на вас внимание, на то может быть масса причин: корысть, влечение, деньги и т. д. Это необязательно означает, что человек вас любит. С другой стороны, те, кто вас любит, не всегда могут уделить вам столько внимания, сколько бы хотелось. Вы знаете, как обратиться к другим за нежностью и поддержкой? Чья любовь пригодилась бы на этом этапе жизни?

## 24. Якорь уверенности

Вспомните ситуацию, когда вы не сомневались в себе и своих способностях. Оживите это воспоминание. Визуализируйте его, прислушайтесь к нему, почувствуйте, проживите заново... пока не дойдете до самого эмоционально напряженного момента. Теперь с силой прижмите указательный палец к большому пальцу, чтобы «заякорить» (связать) эмоцию с этим жестом. Повторите это упражнение с двумя другими ситуациями, когда вы были полны уверенности в себе или любви. Всякий раз, когда потребуется поддержка, используйте тот же жест, чтобы вспомнить это чувство.

## 25. Социальное конструирование сильных сторон

Попросите друзей, родных или знакомых определить ваши сильные стороны. Составьте список и подчеркните сильные стороны, которые описывают вас

лучше всего. Почувствовав неуверенность или разочарование, перечитайте список и вспомните свои сильные стороны. Чем яснее вы их осознаете, тем сильнее они будут влиять на самооценку. Как любая из ваших самых сильных сторон может помочь решить проблему, с которой вы столкнулись?

## 26. Полюбить незнакомца

Как полюбить незнакомого человека? Чтобы полюбить себя, нужно сначала разобраться в себе. Какая стихия/интеллект определяет вас точнее всего?

**Огонь/интуитивный интеллект:** энергичный, импульсивный, нетерпеливый, страстный.

**Вода/эмоциональный интеллект:** чуткий, чувствительный, эмоциональный, мечтательный, артистичный.

Воздух/логический интеллект: аналитический, мыслящий, нерешительный, абстрактный, общительный, коммуникабельный.

Земля/практический интеллект: прагматичный, целеустремленный, осторожный, материалистичный.

Как вы справляетесь с проблемами, когда находитесь в своей стихии?  
Какую стихию вам стоило бы развить?

## 27. Мудрость приходит с годами

Расслабьтесь, сделав глубокий вдох, и вообразите себя в старости. Представьте, что рассказываете о сложностях, сомнениях и опасениях своему постаревшему «Я». Что бы ответило ваше старое «Я»? Какой совет вы дали бы себе в молодости? С помощью этого упражнения вы сможете обратиться к своему мудрому «Я», получить зрелые ответы и найти решения для проблем.



## 28. 100%-я самооценка

Представьте, что случилось чудо и завтра вы проснулись со 100%-й уверенностью в себе. Что бы вы почувствовали? Какие мысли переполняли бы вас? Как бы вы себя чувствовали, если бы у вас прибавилось самоуважения? Какие телесные ощущения вы бы испытывали, какую перемену заметили в первую очередь, как изменилась бы поза, манера двигаться? Как бы вы разговаривали и как держались? В чем заключается самая важная перемена в вашей жизни? Почему?

## 29. Критика меня больше не ранит

Когда кто-то критикует вас или вы критикуете себя, отнеситесь к этому с юмором. Преувеличивайте критику, пока она не станет смешной. Попрактикуйтесь с тремя критическими замечаниями, которые приходят на ум прямо сейчас...

## 30. Всесторонняя уверенность

Когда почувствуете, что у вас достаточно знаний, чтобы встретить любой вызов, который бросает жизнь, это отразится на уверенности и самооценке. Вспомните о тех простых вещах, в которых вы уже чего-то достигли: иностранные языки, игра на музыкальном инструменте, кулинария, самостоятельное путешествие, помощь другому человеку и т. д. А теперь подумайте о деле, в котором снова можете добиться успеха сейчас или в будущем. Вы заметите, как мало-помалу крепнет «всесторонняя уверенность».

## 31. Привычки, повышающие самооценку

Любовь к себе зависит от того, чем вы занимаетесь систематически. Самооценка — это жизненная философия, и привычки либо повышают ее, либо убивают. У вас есть полезные привычки? Укрепляют ли они вашу уверенность в силах и любовь к себе?

## 32. Не принимайте близко к сердцу (расстояние)

Когда вы придаете чему-то слишком большое значение, оно становится для вас крайне важным. Если что-то чересчур беспокоит, используйте расстояние: посмотрите на карту мира и найдите на ней себя, свой район, город, провинцию, страну, континент... Увеличьте перспективу: посмотрите на мир из космоса.

А теперь подумайте, какой незначительной кажется ваша проблема в масштабе огромного мира.

## 33. Не принимайте близко к сердцу (время)

Подумайте о времени, чтобы оценить то, что вас беспокоит. Будет ли оно иметь для вас значение через 3 месяца; 1 год; 5 лет; 10–20 лет?

Если нет, то почему вы так беспокоитесь об этом сейчас?

## 34. Безусловное принятие

Вы принимаете себя без всяких условий? А если бы вы смогли полностью принять себя, как есть, не пытаясь что-то менять? Не важно, каковы ваши сильные и слабые стороны, какие роли вы играете в этой жизни, как временами себя чувствуете... Примите тот простой факт, что вы живы.

## 35. Розы или шипы?

«Я была бы счастлива, если бы не мигрень».

«Эта проблема меня убивает».

«Я не могу так больше жить».

Осознаёте ли вы, какое эмоциональное воздействие оказывает то, что вы говорите? Люди – это нечто большее, чем их слова. Давайте рассуждать конструктивно.

## 36. Три «почему»

В чем причина моих страхов? Спросите у себя три раза, «почему» вы боитесь конкретной ситуации, чтобы понять ее и преодолеть.

Пример:

- (1) Почему я боюсь учиться водить машину?  
– Потому что из меня получится плохой водитель.
- (2) Почему из меня получится плохой водитель?  
– Потому что меня трудно чему-то научить.
- (3) Почему я считаю, что меня трудно чему-то научить?  
– Потому что в детстве мне всегда говорили, что из меня ничего не выйдет.

## 37. Страх

Что бы вы сделали, если бы не боялись, не нервничали и не беспокоились?  
Вы отказываетесь от хорошего, потому что в вас живет страх?

Никогда не отказывайтесь от хороших вещей из страха потерпеть неудачу. Неудача – это только результат опыта в процессе обучения. Не бойтесь жизни.

## 38. Сам себе капитан

У каждого есть собственное мнение о том, как вам следует жить и что делать. Однако, слушая других, думаете ли вы в первую очередь о своем счастье и ценностях, чтобы принять правильное решение? Вы сами выбираете, что вам есть и как жить: вы – капитан.

## 39. У меня есть право выбора: я могу

Поменяйте «я не могу» на «я не хочу», это больше соответствует реальности, и вам не придется тратить силы на оправдания.

Попрактикуйтесь с тремя утверждениями.

Примеры: «Я не могу (не хочу) бросить курить». «Я не могу (не хочу) иметь ребенка, пока не буду больше зарабатывать». «Я не могу (не хочу) бросить работу».

## 40. Самооценка и дзен

Цените свою истинную сущность: кем бы вы были, если бы потеряли все, что у вас есть? Кем бы вы были, если бы оказались на необитаемом острове? Вы гораздо больше, чем все ваши жизненные роли. Подлинная медитация и духовность помогут полюбить себя.

## 41. Организуйте свои ценности

Правильно определяйте свои ценности, если хотите быть счастливыми. Составьте иерархию ценностей: запишите три самые важные. Расставьте по порядку.

Вы живете и принимаете решения в соответствии с их важностью? Как создать жизнь, ориентированную на эти ценности?

## 42. Настойчивость

Сравните ответы в одной и той же ситуации  
(просьба о повышении):

А: Что ж, я ожидал повышения, но если это невозможно, ничего не поделаешь.

В: Еще год без повышения? Это уже просто смешно! Возмутительно!

С: Я бы хотел об этом поговорить. Я уже давно просил о повышении и хотел бы привести некоторые аргументы в свою пользу. Когда мы сможем побеседовать?

Ответ А – пассивный, В – агрессивный, С – конструктивный.

Какой у вас стиль общения? Повысится ли самооценка, если вы будете проявлять больше настойчивости? Почему?



## 43. Змеиная кожа

Змеи сбрасывают бесполезную старую кожу, проделывают в ней дыру, освобождаются от «скорлупы» и уползают прочь. Для змей это естественный процесс обновления. Что пора оставить позади, чтобы начать новую, лучшую жизнь? Вредную привычку, старую машину или невыносимую ситуацию? Представьте, что почувствуете, сбросив «кожу», и подумайте, что мешает это сделать.

## 44. Как вы относитесь к себе?

Вспомните три ситуации, когда вы плохо обращались с собой: что вы сделали? Что думали о себе? Как потом себя чувствовали? А теперь вспомните три примера, когда вы хорошо относились к себе, и задайте те же вопросы. Чем отличаются эти ситуации? Почему следует лучше относиться к себе?

## 45. Пытливый ум

Каждый момент уникален, каждая ситуация – новая. Когда вы учитесь чему-то новому, то ошибаетесь, потому что не хватает знаний, практики и опыта. Но кроме того, вы становитесь любопытнее, творите, ищете новые пути, исследуете уникальные возможности и бросаете вызов старым устоям. Почему бы не взять на себя роль ученика, который хочет совершенствоваться во всех областях жизни? Гораздо важнее быть добрее к себе, позволять себе совершать ошибки, проявлять любопытство и учиться, чем строить из себя «знатока», упуская все вышеперечисленное.

## 46. Критика – это палка в колесе

Боязнь критики со стороны окружающих – это палка в колесе, которая мешает двигаться вперед? Проанализируйте, кто вас осуждает и в каких сферах жизни приходится труднее всего. Как критика влияет на самооценку? Приходится ли вам в ответ изменять мысли или поведение? Как это поправить?

## 47. Вампиры

Как вы строите отношения с людьми? Вас окружают те, кто разделяет ваши ценности и с кем вам хорошо, или энергетические и эмоциональные «вампиры»? Вспомните конкретных людей и подумайте, как они влияют на вас. Что вы можете сделать в краткосрочной и среднесрочной перспективе, чтобы научиться строить отношения со своими «вампирами»?

## 48. Беспокойство о статусе

Насколько вас заботит высокий статус, престиж и влияние в обществе или на работе от 0 до 10? Насколько вы беспокоились бы о них, если бы могли расслабиться и стать счастливыми, от 0 до 10? Отличаются ли эти две оценки, что вы можете предпринять, чтобы беспокойства стало меньше, а жизнь лучше? Вспомните конкретную ситуацию, когда беспокойство о статусе или влиянии лишало вас радости и не давало расслабиться. Что важнее: как вы выглядите или кто вы такой? Почему?

## 49. Список преимуществ

Найдите то, что вам в себе не нравится – то, что раздражает или расстраивает. Теперь задумайтесь о некоторых преимуществах источника вашего дискомфорта. Пример: вас раздражает застенчивость? Застенчивость хороша тем, что благодаря ей вы более осторожны и сначала оцениваете, заслуживает человек доверия или нет. Вполне вероятно, что это здоровый подход во многих ситуациях.

## 50. Для меня это слишком

Вам случалось думать, что для вас это «слишком хорошо»? Когда-нибудь казалось, что вы не заслуживаете чего-то хорошего? Не отказывайтесь от «хороших вещей». Принимать с распростертыми объятиями то лучшее, что случается в жизни, – признак здоровой самооценки.

## 51. Я не тот человек

Когда не складываются отношения или человека увольняют с работы, он спрашивает: «Выходит, я „не тот“ человек?» Но на самом деле это они «не те» люди. Вы главный герой своей жизни, все остальные — лишь преходящие сюжеты, второстепенные персонажи в вашем фильме. Даже если вы кому-то не подходите, вы все равно «тот самый человек».

## 52. Беспокойство о том, как понравиться другим

Насколько вам важны мнение и одобрение окружающих от 0 до 10?  
Насколько вам хотелось бы об этом беспокоиться от 0 до 10?  
Если эти две оценки отличаются, что вы можете предпринять, чтобы заботиться только о том, что для вас важно? Вспомните конкретную

ситуацию, прошлую или настоящую, когда вы беспокоились о том, чтобы понравиться другим. О чем стоит подумать, что сделать или сказать, чтобы беспокойство исчезло?