

# Содержание


Вступление . . . . .	10
1. Спросите у внутреннего мудреца . . . . .	12
2. Тотем . . . . .	13
3. Измените свое видение . . . . .	14
4. Я имею право чувствовать себя хорошо . . . . .	15
5. Вина . . . . .	16
6. Ошибки прошлого . . . . .	17
7. Папа Свин . . . . .	18
8. Герой: ролевая модель . . . . .	19
9. Летать, как орел . . . . .	20
10. Я забочусь о своем благополучии . . . . .	21
11. Я – это я . . . . .	22
12. Нерешительность . . . . .	24



13. Мой экзистенциальный проект: список желаний . . . . .	25
14. Я не жертва кармы . . . . .	26
15. Дары жизни . . . . .	27
16. Мантра ваших достоинств . . . . .	28
17. Ухаживайте за своим садом . . . . .	30
18. Спасибо, что вы меня отвергли . . . . .	32
19. Будьте счастливы здесь и сейчас . . . . .	33
20. Вы сделали все возможное? . . . . .	34
21. Ваше тело прекрасно и уникально . . . . .	36
22. Вспоминайте неудачи с любовью. . . . .	38
23. Внимание ≠ любовь . . . . .	39
24. Якорь уверенности . . . . .	41
25. Социальное конструирование сильных сторон . . . . .	43
26. Полюбить незнакомца . . . . .	44
27. Мудрость приходит с годами . . . . .	46
28. 100%-я самооценка. . . . .	47
29. Критика меня больше не ранит . . . . .	48
30. Всесторонняя уверенность. . . . .	49



31. Привычки, повышающие самооценку . . . . .	50
32. Не принимайте близко к сердцу (расстояние) . . . . .	51
33. Не принимайте близко к сердцу (время) . . . . .	52
34. Безусловное принятие . . . . .	53
35. Розы или шипы? . . . . .	54
36. Три «почему» . . . . .	55
37. Страх . . . . .	56
38. Сам себе капитан . . . . .	57
39. У меня есть право выбора: я могу . . . . .	58
40. Самооценка и дзен . . . . .	59
41. Организуйте свои ценности . . . . .	60
42. Настойчивость . . . . .	61
43. Змеиная кожа . . . . .	63
44. Как вы относитесь к себе? . . . . .	64
45. Пытливый ум . . . . .	65
46. Критика – это палка в колесе . . . . .	66
47. Вампиры . . . . .	67
48. Беспокойство о статусе . . . . .	68

49. Список преимуществ .....	69
50. Для меня это слишком .....	70
51. Я не тот человек .....	71
52. Беспокойство о том, как понравиться другим.....	73





## Вступление

Давайте представим, что случилось чудо и назавтра вы проснулись со стопроцентной уверенностью в себе.

Что бы вы почувствовали?

Какие мысли переполняли бы вас?

Как бы вы относились к другим людям и как себя вели? Как изменились бы ваши решения и как бы вы поступили со своими проблемами?

Что в первую очередь изменили бы в жизни?

Чтобы успешно решать жизненные проблемы, нужно принимать правильные решения и быть счастливыми. Всегда необходимо поддерживать здоровый уровень самооценки и заботиться о своем благополучии.

В этой книге вы найдете 52 размышления и упражнения, которые повысят вашу самооценку. Прочтите этот оракул — знания, которые хранит книга, укрепят вашу уверенность в себе.





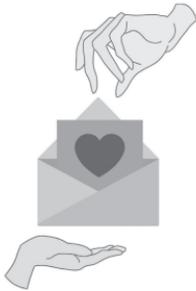
### Как пользоваться оракулом:

(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.



22

## Вспоминайте неудачи с любовью



*Посмотрите на себя с точки зрения того, кто желает вам добра, взгляните на проблемы через призму любви.*

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?



*Детская любовь говорит: «Я нуждаюсь в тебе. Если ты не обращаешь на меня внимание, значит, ты меня не любишь». Зрелая любовь говорит: «Я ценю тебя. Но я люблю себя, и если ты меня не ценишь, то я найду того, кто будет меня ценить».*

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.





Яна Капри, Чаран Диас

---

Вы знаете, как обратиться к другим за нежностью  
и поддержкой? Чья любовь пригодилась бы  
на этом этапе жизни?



*Не путайте внимание с любовью.  
Так вы станете свободнее.*



*Если хотите повысить сегодняшнюю самооценку,  
научитесь вспоминать вчерашние успехи.  
Они доказывают, что ваша способность  
добиваться успеха в жизни уже прошла  
проверку временем.*

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.



*Якоря – это мощная практика,  
которая требует тренировки.*