

УДК 159.92
ББК 88.52
З-24

Залого, Анастасия Алексеевна.

З-24 Любовь к себе. Как повысить самооценку и принять себя такой, какая ты есть : дневник-тренинг на 30 дней / Анастасия Залого. — Москва : Эксмо, 2022. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-04-115506-3

«Люби себя» — самый частый совет, который можно услышать от психологов. Но если все так просто, то почему тысячи людей до сих пор считают себя недостойными финансового благополучия или счастливых отношений? Почему их самооценка скачет от «я гений» до «все тлен»? И почему многие продолжают видеть в себе лишь недостатки, в упор не замечая достоинства?

Анастасия Залого, психолог с десятилетним опытом, разработала уникальную систему простых и эффективных упражнений, которые помогут избавиться от негативных установок и сделать отношения с собой теплыми и гармоничными.

Программа рассчитана на тридцать дней и состоит из четырех недельных блоков.

**УДК 159.92
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-115506-3

© Залого А.А., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Дневник-тренинг «Любовь к себе за 30 дней» — вспомогательный инструмент, а не полноценное описание методов повышения самооценки. Это навигатор для закрепления результата и эффективной работы над упражнениями из книги «Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку».

Практичность — главная особенность руководства. Упражнения стали важной частью книги и определяющим фактором повышения самооценки. Однако с очевидными плюсами, практическая часть создала ряд сложностей. Так, некоторые читатели говорили о необходимости собрать упражнения в отдельный сборник и даже читали книгу повторно, делая акцент только на упражнениях.

Другая часть аудитории озвучивала потребность в немедленном, поэтапном выполнении заданий. Вопрос долговременного результата стоял так же остро. Так родилась идея дневника, который позволял решить все задачи одновременно: освоить практику и закрепить полученный результат.

Первая часть дневника полностью дублирует упражнения из книги и дает возможность выполнить задания в формате work book. Вторая часть включает приемы и методы, которые требу-



ют временных затрат и более длительной работы. В ряд задач необходимо инвестировать одну неделю, на других фокусироваться месяц, а некоторые останутся в постоянном рационе на долгие годы. Программа рассчитана на тридцать дней и состоит из четырех тематических блоков, длительностью одна неделя.

Цели дневника:

- Выстроить систему
- Расставить акценты
- Закрепить результат



ЧАСТЬ 1

**УПРАЖНЕНИЯ ИЗ КНИГИ
«ЛЮБОВЬ К СЕБЕ.
50 СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ
САМООЦЕНКУ»**

Трекер упражнений

- Упражнение 1. Дневник наблюдения
- Упражнение 2. Влияние низкой самооценки
- Упражнение 3. Мотивация
- Упражнение 4. Ментальные ловушки
- Упражнение 5. Выход из стратегий
- Упражнение 6. Анализ уровня мышления
- Упражнение 7. Осознание самооценки
- Упражнение 8. Голос низкой самооценки
- Упражнение 9. Браслет
- Упражнение 10. Не нужно себя воспитывать
- Упражнение 11. Идеальный родитель
- Упражнение 12. Бегство от идеала
- Упражнение 13. Вы достойны
- Упражнение 14. Ревизия обид
- Упражнение 15. Ликвидация обид
- Упражнение 16. Поступки любящего человека





- Упражнение 17. Принятие похвалы
- Упражнение 18. Что тебе нравится во мне?
- Упражнение 19. Что я хочу
- Упражнение 20. Информационный вакуум
- Упражнение 21. Лестница успеха
- Упражнение 22. Выбирайте окружение
- Упражнение 23. Хочу большего
- Упражнение 24. Новые горизонты
- Упражнение 25. Я стою дорого
- Упражнение 26. Безусловно люблю себя
- Упражнение 27. Если бы я любил себя
- Упражнение 28. Нравится в себе
- Упражнение 29. Благодарю себя
- Упражнение 30. Я люблю
- Упражнение 31. Я люблю тебя
- Упражнение 32. Мысли о нем
- Упражнение 33. Магазин тел

- Упражнение 34. Добровольное заключение
- Упражнение 35. Красота в глазах смотрящего
- Упражнение 36. Новый стиль
- Упражнение 37. Фототерапия
- Упражнение 38. Я к вам пишу, чего же боле?
- Упражнение 39. Незаменимый друг
- Упражнение 40. Шедевр искусства
- Упражнение 41. Ода телу
- Упражнение 42. Голос тела
- Упражнение 43. Удовольствие для тела
- Упражнение 44. Они заслуживают внимания
- Упражнение 45. Исследование личных границ
- Упражнение 46. Интервью о границах
- Упражнение 47. Мои персональные «нет»
- Упражнение 48. Договор
- Упражнение 49. Зеркало
- Упражнение 50. Стоп-фразы



Упражнение 1

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ

Основная цель — ежедневно фиксировать рост самооценки, даже незначительную положительную динамику и весомые качественные изменения. Отмечайте впечатления от выполненных упражнений, размышления, сомнения, перемены в представлении о себе, неожиданные, интересные мысли и инсайты. «Дневником наблюдения» может стать любой блокнот, записная книжка или тетрадь.

Выполнено:

Да

Нет



Упражнение 2

ВЛИЯНИЕ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

Вооружившись ручкой и блокнотом, ответьте на несколько вопросов:

- В каких сферах низкая самооценка нанесла максимальный ущерб?

- Каковы плоды нелюбви к себе на сегодняшний день?





- Как именно низкая самооценка ежедневно портит ваше существование?

- Какие неудачные решения были приняты, исходя из плохого мнения о себе?

- К каким результатам низкая самооценка приведет в будущем?

Ответьте на вопросы с максимальной искренностью и самоотдачей. Постарайтесь вспомнить о каждом эпизоде, в котором негативное мнение о себе сыграло не последнюю роль. На каждый вопрос составьте список ответов — минимум из десяти пунктов. Замечайте действия и решения, принятые под влиянием низкой самооценки. Важные открытия о величине ущерба — дополнительная мотивация, которая усилит желание прийти к принятию.



Упражнение 3

МОТИВАЦИЯ

Понимание «зачем нужна любовь к себе» даст дополнительный стимул к движению и поможет преодолеть сложные этапы личностного роста. Представьте собственное будущее с высокой самооценкой. Важно создать образ любящего, удовлетворенного собой человека. Ответьте на несколько следующих вопросов. Вероятно, часть из них поставит в тупик, но честные, подробные ответы действительно важны.

- Зачем приобрели эту книгу?

- Для чего необходимо полюбить себя (повысить самооценку)?



- Почему это нужно именно сейчас?

- Что произойдет, когда полюбите себя?

- Каких целей достигнете, обладая высокой самооценкой?





- Что почувствуете, когда примете себя?

- И как будете выглядеть?
