

Гайд

Повышение уверенности в себе и самооценки

(поделись с близкими этой информацией)



В гайде собраны простые упражнения,
чтобы обрести себя и поверить в свои силы.

https://t.me/krutskikh_psychologist

1. SWOT

Время выполнения: 20 минут.

Вам понадобится: бумага и ручка.

SWOT — инструмент, чтобы глубже взглянуть на себя, преодолеть личные и профессиональные ограничения.

Поделите лист бумаги на четыре квадрата и постепенно заполняйте.

S (strengths) - сильные стороны.

Составьте список ваших сильных сторон — качеств, навыков, способностей, которые являются вашим внутренним капиталом.

Наводящие вопросы:

- Что я умею делать хорошо?
- Какие вещи люди ценят во мне?
- Какие у меня есть профессиональные достижения?

W (weaknesses) - слабые стороны.

Составьте список ваших слабых сторон. Постарайтесь быть максимально честными, недостатки есть у всех. Этот список — ваш потенциал: то, что нужно развивать.

Наводящие вопросы:

- Что я больше всего боюсь лично и профессионально?
- Что во мне нужно улучшить?



O (opportunities) — возможности.

В свободной форме опишите возможности, которые вам открываются при наличии сильных сторон, которые вы уже сформулировали.

Наводящие вопросы:

- Что я могу сделать, чтобы показать мои сильные стороны?
- Какие у меня есть возможности, чтобы продемонстрировать свою компетентность?

T (Threats) - угрозы.

Составьте список неблагоприятных событий, которые могут произойти на пути достижения цели в связи с вашими слабыми сторонами.

Наводящие вопросы:

- Какая существует угроза моей профессиональной жизни?
- Что препятствует моему продвижению?

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Использовать с умом полученные выводы:

- Когда вы используете **сильные стороны** для реализации открывшихся возможностей — вы получаете тактический выигрыш и сегодня — вы на коне.
- Усиливая **слабые стороны** — вы закладываете долговременный, стратегический выигрыш, заботясь о своей эффективности в завтрашнем дне.
- Устраняя **угрозы** — обеспечиваете длительную возможность быть эффективным.
- А **возможности**? Используйте их. Они ждут вас. Удачи!



https://t.me/krutskikh_psychologist

2. Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ

Время выполнения: 5 минут.

Для выполнения этого упражнения подойди к зеркалу и внимательно посмотри на свое отражение.

Какого человека ты видишь?

Какие чувства сейчас испытываешь?

Закрой глаза и мысленно улыбнись себе, обними, погладь по голове. Думай о том, что ты должна заботиться о себе и быть ответственной за свое счастье.

Вспомни себя ребенком — веселым, счастливым, непосредственным. Пообещай себе маленькой, что будешь заботиться, любить и ценить ее. Помни, как важно быть опорой для самой себя, уметь полагаться на себя и не зависеть от мнения окружающих.

Затем открой глаза и скажи: «Я люблю себя». Удерживай появившееся ощущение тепла и уверенности как можно дольше.



3. ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ.

Время выполнения: 10 минут.

Заведите дневник успеха.

Мы часто обесцениваем то, чего мы уже достигли, обесцениваем себя. Но давайте учиться замечать то, что мы делаем хорошо, что у нас получается, давайте учиться замечать приятные мелочи, ведь где внимание – там энергия. То, на что мы направляем свое внимание, увеличивается и растет. Возьмите себе за привычку каждый день писать или проговаривать себе перед зеркалом, что у вас получилось сегодня хорошо, чем вы можете гордиться, замечайте каждую мелочь: легко встала - молодец, проспала – тоже молодец, позволила себе отдохнуть, позаботилась о себе. Сварила вкусный кофе, улыбнулась прохожему, душевно поговорила с подругой...

Учитесь ценить себя!



https://t.me/krutskikh_psychologist

4. ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ.

Время выполнения: 10 минут.

Ведение дневника благодарности для улучшения настроения, самооценки и общего благополучия.

- 1** Выберите время и место, когда вы можете спокойно сосредоточиться на своих мыслях и чувствах. Это может быть вечером перед сном или утром после пробуждения.
- 2** Отведите несколько минут каждый день для написания в дневнике благодарности. Даже 5-10 минут будет достаточно.
- 3** Используйте специальный блокнот или журнал для ведения дневника благодарности. Это может быть обычный блокнот или даже приложение на телефоне или компьютере.
- 4** Перед тем, как начать писать, задумайтесь о том, за что вы хотите выразить благодарность. Можете подумать о людях, событиях, моментах или вещах, которые приносят вам радость и счастье.
- 5** Начните писать в дневнике благодарности, описывая то, за что вы благодарны. Постарайтесь быть конкретными и детализированными. Например, вместо того, чтобы написать "я благодарен за своих друзей", вы можете написать "я благодарен за поддержку и веселые моменты, которые я с друзьями провожу".
- 6** Старайтесь вести дневник благодарности регулярно. Чем чаще вы будете писать, тем больше пользы получите от этого упражнения.
- 7** Ваш дневник благодарности может включать не только положительные события и людей, но и трудности или препятствия, которые помогли вам стать сильнее и расти как личность. Это поможет вам видеть положительные стороны даже в сложных ситуациях.
- 8** Время от времени перечитывайте свои предыдущие записи в дневнике благодарности. Это поможет вам осознать, как много положительных вещей происходит в вашей жизни и сохранить оптимистический настрой.

Ведение дневника благодарности - это индивидуальный процесс, поэтому приспособливайте его под свои потребности и предпочтения.

5. ПРАКТИКА «ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ»

Время выполнения: 10 минут.

Установление личных границ является важным аспектом самоуважения и здоровых отношений с другими людьми.

Это процесс определения и защиты того, что вы считаете приемлемым для себя в различных ситуациях.

Эта практика поможет установить личные границы.

Шаг 1: Определите свои ценности и предпочтения.

Прежде чем установить границы, вам необходимо понять, что для вас важно и чего вы хотите избегать.

Задайте себе следующие вопросы:

- Каких ценностей и принципов я придерживаюсь?
- Что для меня является приоритетом в жизни?
- Какие поведения или ситуации вызывают у меня дискомфорт или стресс?

Шаг 2: Определите свои границы.

На основе ваших ценностей и предпочтений определите, какие границы вы хотите установить.

Разделите их на три категории:

Физические границы:

это может быть определенное расстояние, которое вы хотите сохранить между собой и другими людьми, или нежелание физического контакта в определенных ситуациях.

Эмоциональные границы:

это включает ваши эмоциональные потребности и то, как вы хотите, чтобы другие люди относились к вашим эмоциям. Например, вы можете решить, что не хотите, чтобы вас критиковали или оскорбляли.

Временные границы:

это определение того, сколько времени и энергии вы готовы уделить другим людям или определенным ситуациям. Например, вы можете решить, что нужно больше времени для самостоятельной работы или отдыха.

Шаг 3: Объявите о своих границах.

Решите, как вы будете говорить о своих границах другим людям. Важно быть ясным и уверенным в своих словах.

Вы можете использовать следующие фразы:

- "Я не чувствую себя комфортно, когда..."
- "Мне нужно больше пространства/времени для себя."
- "Я не хочу говорить об этом сейчас."

Шаг 4: Защищайте свои границы.

Если кто-то нарушает ваши границы, будьте готовы отстаивать их. Не бойтесь сказать "нет" или выразить свою позицию.

Шаг 5: Практикуйте самоуважение.

Установление личных границ - это непрерывный процесс. Практикуйте самоуважение, следите за своими потребностями и регулярно оценивайте свои границы. Будьте готовы вносить изменения, если это необходимо.

Помните, что установление границ - это индивидуальный процесс, и каждый человек имеет право на свои собственные границы.

Будьте открытыми к обсуждению и уважайте границы других людей.



https://t.me/krutskikh_psychologist

Поддержка друг друга - большая ценность.

Поделитесь этими техниками и практиками с друзьями.



Ирина Крутских

Клинический психолог,
бизнес-коуч,

эксперт по повышению личной и
командной эффективности,

преподаватель МГУ
им. М.В. Ломоносова,

наставник психологов в
профессиональном сообществе
«Я психолог»,

член Общероссийской
профессиональной
психотерапевтической лиги.



+7 (985) 337-33-25



krutskikh.psychologist@mail.ru



www.irinakrutskikh.ru

Еще больше пользы в моих соц. сетях, подписывайтесь:



https://t.me/krutskikh_psychologist



<https://www.instagram.com/irina.krutskikh> *



https://vk.com/krutskikh_psychologist



https://dzen.ru/irina_krutskikh?share_to=link

*организация запрещена в РФ