

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?

---

---

---

---

---

---

---

---