

УПРАЖНЕНИЕ 14

ТВОЕ

ПОДЛИННОЕ

«Я»

Твое подлинное «я» — это твоё состояние до того, как на тебя повлияют ожидания и мнения других людей. Многие так сильно стремятся стать кем-то еще, что теряют подлинное «я». Чем более здоровая самооценка у человека, тем лучше он знает и выражает свое подлинное «я» и больше ему доверяет.

ИСТОРИЯ ДЖЕЙМИ

Подруги Джейми очень увлекались лошадьми. Они два раза в неделю занимались верховой ездой и вдобавок в свободное время помогали в конюшне. Саму Джейми лошади совершенно не интересовали, но ради подруг она прикидывалась, что это не так. Она даже попросила подарить ей на день рождения специальные ботинки, брала после школы уроки и тоже проводила время в конюшне.

Однажды, когда Джейми ухаживала за лошадью, Виви, хозяйка конюшни, сказала:

— У тебя такой вид, как будто твои мысли в миллионе километров отсюда! О чем ты думаешь?

— О беге, — ответила Джейми. — Сегодня запись в команду по кроссу. Я просто обожаю бегать и всегда хотела в нее попасть.

— Так почему ты до сих пор здесь? — спросила Виви.

— Ну, здесь мои подруги, мне нравится проводить с ними время. И потом, любить лошадей так здорово...

— По-моему, ты сюда ходишь из-за чужих желаний, а не из-за собственных, — сказала Виви. — Ты не исходишь из своего подлинного «я». Подумай, что ты чувствуешь, когда бежишь, а что — когда приходишь сюда?

— Когда я занимаюсь бегом, ощущения просто фантастические, — сказала Джейми. — Может, это смешно, но я чувствую себя в своей стихии, как будто я родилась для бега. А здесь... Я чувствую себя немного не на своем месте — как будто я просто заглянула в гости.

— Потому что это и в самом деле так, — ответила Виви. — Ты заглянула в жизни своих подруг. По-моему, тебе пора домой, в собственную жизнь. Слушай свое подлинное «я», запишись в команду и начни бегать!

ПОПРОБУЙ ЭТО

Совсем маленькие дети обычно сохраняют связь со своим подлинным «я»: на них еще не успело повлиять чужое мнение. Постарайся вспомнить, что тебе в детстве нравилось делать, как играть, с кем проводить время.

Перечисли, чем ты занимаешься сейчас. Оцени эти занятия по шкале соответствия своему подлинному «я» от 1 (не соответствует) до 10 (полностью соответствует). Рядом с оценкой поясни, зачем ты это делаешь, если это не совпадает с твоим подлинным «я».

Дело	Соответствие подлинному «я»	Зачем я этим занимаюсь

Дело	Соответствие подлинному «я»	Зачем я этим занимаюсь

Отметь букву «Я» рядом с тем, что ты делаешь, исходя из своего подлинного «я». Отметь буквы ДФ (другие факторы) там, где ты делаешь что-то по другим соображениям. Рядом с каждым таким вариантом укажи эти факторы. Например, «Заставляют родители», «Хочу вписаться в коллектив», «Это против правил», «Мы не можем позволить себе то, что я хочу», «Это круто».

☐ «Я»
 ☐ ДФ
 Что я надеваю в школу

.....

.....

.....

☐ «Я» ☐ ДФ **Что я ношу за пределами школы**

.....

.....

.....

☐ «Я» ☐ ДФ **Что я ем на обед**

.....

.....

.....

☐ «Я» ☐ ДФ **Чем я занимаюсь по выходным**

.....

.....

.....

☐ «Я» ☐ ДФ **С кем я дружу**

.....

.....

.....

☐ «Я» ☐ ДФ **Как я провожу лето**

.....

.....

.....

☐ «Я» ☐ ДФ **Что я читаю**

.....

.....

.....

☐ «Я» ☐ ДФ **Какую музыку я слушаю**

.....

.....

.....

☐ «Я» ☐ ДФ **На что я трачу деньги**

.....

.....

.....

Опиши, что бы ты изменил в этих занятиях, если бы действовал исходя исключительно из своего подлинного «я».

.....

.....

.....

.....

А ТЕПЕРЬ ЭТО

Поставь галочки напротив слов, которые, как ты считаешь, тебя описывают. Затем обведи те, которые соответствуют твоему подлинному «я» (отмечать можно два раза). В пустых строках добавь собственные слова.

- | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ни на что не годный | ☐ принимающий | ☐ нуждающийся |
| ☐ одинокий | ☐ активный | ☐ неуклюжий |
| ☐ шумный | ☐ стойкий | ☐ тихий |
| ☐ гибкий | ☐ тревожный | ☐ нечестный |
| ☐ критичный | ☐ сопереживающий | ☐ спокойный |
| ☐ счастливый | ☐ некомпетентный | ☐ самодовольный |

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ жестокий | ☐ прилежный | ☐ запутавшийся |
| ☐ ответственный | ☐ чувствительный | ☐ здоровый |
| ☐ распушенный | ☐ добрый | ☐ смущенный |
| ☐ грубый | ☐ дружелюбный | ☐ щедрый |
| ☐ воспитанный | ☐ мудрый | ☐ опустошенный |
| ☐ надежный | ☐ открытый | ☐ жесткий |
| ☐ честный | ☐ трудолюбивый | ☐ спортивный |
| ☐ занятой | ☐ испуганный | ☐ расслабленный |
| ☐ ленивый | ☐ смелый | ☐ умиротворенный |
| ☐ жизнерадостный | ☐ пассивный | ☐ эгоистичный |
| ☐ вдумчивый | ☐ сердитый | ☐ умный |
| ☐ любящий | ☐ творческий | ☐ депрессивный |
| ☐ говорливый | ☐ обособленный | ☐ предвзятый |
| ☐ разочарованный | ☐ подавленный | ☐ уверенный |
| ☐ грустный | ☐ любопытный | ☐ агрессивный |
| ☐ скучающий | ☐ верный | |

.....

.....

Совпадают ли проставленные тобой отметки?

.....

.....

Что говорит это упражнение о твоём подлинном «я»?

.....

.....

УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ

Я могу открыть и исследовать своё подлинное «я».

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>