

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 ещё, что теряют подлинное «я». Чем более здоровая самооценка у человека, тем лучше он знает и выражает своё 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.

- |   |                                      |                                     |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> ни на что не годный | <input type="radio"/> принимающий    | <input type="radio"/> нуждающийся   |
| <input type="radio"/> одинокий            | <input type="radio"/> активный       | <input type="radio"/> неуклюжий     |
| <input type="radio"/> шумный              | <input type="radio"/> стойкий        | <input type="radio"/> тихий         |
| <input type="radio"/> гибкий              | <input type="radio"/> тревожный      | <input type="radio"/> нечестный     |
| <input type="radio"/> критичный           | <input type="radio"/> сопереживающий | <input type="radio"/> спокойный     |
| <input type="radio"/> счастливый          | <input type="radio"/> некомпетентный | <input type="radio"/> самодовольный |

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

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>