

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Подяки	10
Про авторів	11
Передмова	13
Вступ	15
Як користуватися цією книжкою	17
Розділ 1. Зміст когнітивно-поведінкової терапії	19
Як працює КПТ	21
Що таке поведінкова активація	22
Коли варто використовувати КПТ	23
Підвищення самооцінки та прийняття себе	23
Зміцнення стосунків	24
Управління стресом, гнівом і тривожністю	24
Звільнення від почуття провини й сорому	24
Боротьба з постійними бажаннями	25
Лікування психологічних розладів	25
Десять когнітивних викривлень	26
Зміни вимагають практики	31
Поради для кращого навчання	32
Тренуйте гнучкість мислення	32
Будьте свідомими	33
Прислухайтесь до своїх емоцій	33
Прийміть невідомість	34
Тренуйте співчуття до себе та розвивайте самоприйняття	34
Намагайтеся з усіх сил	35
Будьте відкриті	35
Рухаймося далі	35
Розділ 2. Підвищення самооцінки та прийняття себе	37
Чому виникають проблеми із самооцінкою	38
Оточення	38
Цькування	38

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

Розриви та інші відмови	39
Проблеми самоідентифікації	39
Дефіцит підтримки	39
Біологічні чинники	40
Психологічна травма	40
Критика буває конструктивною	40
Припинення румінації	47
Зовнішні чинники, що впливають на самооцінку	49
Сприйняття особистісного зростання	53
Розділ 3. Зміцнення відносин	61
Здорове спілкування	63
Висловлюйте свою думку	63
Межі стосунків	66
Збагачення стосунків	67
Беріть до уваги інших людей	73
Скидання налаштувань	77
Використання “я”-висловлювань	78
Прагнення до балансу у стосунках	80
Розділ 4. Управління стресом, тривогою і гнівом	87
Управління стресом	88
Управління тривожністю	91
Коли тривога пов’язана зі страхом невдачі	100
Управління гнівом	104
Відкрита агресія	106
Пасивна агресія	106
Пасивність	107
Асертивність	107
Видалення гніву, шар за шаром	111
Розділ 5. Подолання провини й сорому	117
Коротко про почуття провини	118
Почуття провини — це не співчуття	118
Прагнення уникнути почуття провини	119

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

8 ПОВНИЙ ЗМІСТ

Почуття провини через зловживання	119
Боротьба з хибною провинною	121
Почуття провини в сім'ях	125
Коли почуття провини переростає в ненависть до себе	129
Коротко про почуття сорому	134
Прояв почуття сорому	136
Розділ 6. Подолання пристрасті	143
Пристрасть до їжі	145
Загальні принципи подолання пристрасті	151
Приборкання адреналінової залежності	156
Післямова	162
Десять когнітивних викривлень	163
Рекомендовані веб-сайти	164
Рекомендована література	165
Список літератури	167

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

ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ

Термін “самооцінка” використовують для опису загального відчуття власної цінності. По суті, це те, наскільки людина любить і цінує себе. Якщо у вас хороша самооцінка — ви відчуваєте себе впевнено і здібно, але якщо ви боретесь з низькою самооцінкою — ви сумніваєтеся в собі і своїх здібностях. Працюючи над своїми думками і діями, використовуючи навички КПТ, можна підвищити свій рівень самоповаги.

Важливо не лише любити та цінувати позитивні риси свого характеру, але й приймати ті, що вам не подобаються чи не викликають захоплення, а також ті якості, які не так легко змінити. Хоча колись психологія зосереджувалася лише на самооцінці, ця галузь розвинулася та інтегрувала концепцію самоприйняття. Самоприйняття допомагає нам бути м'якшими з собою щодо тих речей у житті, які складніше змінити (наприклад, нашу вагу, світ, людей у нашому житті тощо) або які неможливо змінити (наприклад, наше минуле). Коли ви практикуєте самоприйняття, ви вчитеся приймати всі аспекти себе, включаючи як свої сильні сторони, так і сфери, над якими, на вашу думку, вам потрібно попрацювати.

ЧОМУ ВИНИКАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ІЗ САМООЦІНКОЮ

Наше становище у світі, яке безпосередньо впливає на рівень самооцінки, визначають безліч чинників. Зараз ми розглянемо їх докладніше. Не хвилюйтеся, якщо помітите за собою один або кілька з них. Існують способи застосування КПТ для розв'язання проблем із самооцінкою. Один із них спрямований на роботу з внутрішньою критикою, і незабаром ми повернемося до цієї теми. Зараз же важливо усвідомити, куди сягає коріння ваших проблем із самооцінкою.

Оточення

Наше оточення, образи в засобах масової інформації та реклама здатні впливати на рівень самооцінки. Можливо, ви росли в надмірно критичній сім'ї, де практично всі ваші слова або дії були “недостатньо хорошими”. Або, можливо, ви зіткнулися з хвилиєю критичних відгуків від однолітків, вчителів або колег. В такому випадку ви потрапили в “пастку” соціальних стандартів і почали нещадно порівнювати себе з “ідеалом” або іншими людьми, яких самостійно звели для себе на п'єдестал, а тепер критикуєте себе за те, що не відповідаєте цим стандартам? Критика дуже сильно б'є по самооцінці, тому ми повернемося до цього питання трохи пізніше.

Цькування

Якщо в дитинстві або юнацтві ви стали жертвою цькування, ці рани можуть зберігатися до дорослого віку, негативно впливаючи на вашу самооцінку. Якщо ж ви зіткнулися з цькуванням у дорослому віці (хибно вважати, що до знущань схильні тільки діти), це може примусити вас “переписати” свої спогади й змінити ставлення до себе. Цькування може відбуватися де завгодно: на роботі, у школі, в Інтернеті (“кібербулінг”) і навіть удома. Кривдники добре вміють знаходити слабкі місця людини й маніпулювати. Це змушує жертву цькування ставити під сумнів свою цінність і сприйняття себе, що призводить до проблем із самооцінкою.

Розриви та інші відмови

Розрив стосунків із дорогою людиною може стати болючим і серйозним ударом по самооцінці. Перебуваючи тривалий час у стосунках з однією людиною, ви звикаєте отримувати її любов і підтримку в усіх їхніх проявах. Залишившись без цієї любові та підтримки, ви відчуваєте втрату, яка здатна породжувати негативні думки про себе (“Що зі мною не так?”) і приводить вас до висновку, що саме ви були причиною цього розриву. Це стосується і короткострокових стосунків. У серйозніших випадках, наприклад у разі залежних стосунків, кохання і прихильність однієї людини є ключовими чинниками, що визначають самооцінку іншої.

Навіть у поточних стосунках (романтичних і не тільки) відсутність позитивної реакції партнера здатна впливати на ваше відчуття власної цінності. Сюди ж належить відкидання і відмови. Відмова з будь-якої причини й за будь-яких обставин здатна завдати удару по самолюбству людини.

Проблеми самоідентифікації

Багато людей відчувають труднощі з розумінням себе і свого місця у світі. Якщо це питання стосується вашої сексуальної орієнтації або генної приналежності, ви почуваетесь незахищено через власну невизначеність. Або, можливо, ви є частиною культури, яка не приймає вас, тому що ви не відповідаєте її “образу”. Проблеми із самоідентифікацією реальні й здатні проявлятися по-різному, всі вони негативно впливають на самооцінку людини.

Дефіцит підтримки

Нам усім потрібні люди, з якими можна поділитися своїми хорошими і поганими моментами. Деякі системи підтримки дістаються нам уже в готовому вигляді, як-от велика і любляча сім'я. Інші ж потрібно будувати самому, а для цього потрібен час і зусилля. Це свого роду емоційний вклад, який добре окупається після завершення роботи. Відсутність у вашому житті людей, готових помічати й цінувати все хороше у вас і надавати емоційну підтримку у важкі часи, теж негативно позначиться на вашій самооцінці.

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

Біологічні чинники

Згідно з дослідженням, опублікованим у журналі *Psychological Medicine* у 2007 р., хронічні проблеми із самооцінкою можуть мати частково біологічний характер. Якщо ваші батьки або близькі родичі мають проблеми із самооцінкою, ви можете бути генетично схильні до аналогічного сприйняття світу. Людина з біологічною схильністю інтерпретує будь-яку ситуацію більш самопринижувальним способом, ніж людина без такої схильності.

Психологічна травма

Наявність в анамнезі травматичного досвіду або навіть одиначної травмувальної події здатна впливати на самооцінку. Люди часто звинувачують себе за пережиті ними травми. Навіть логічно розуміючи, що в цьому немає їхньої провини, буває важко повірити в це на емоційному рівні. Крім того, іноді поведінка інших людей щодо жертв травмувальних подій має визначальний вплив на їхню самооцінку. Якщо ви пережили травму і страждаєте від пов'язаних із нею симптомів настільки, що це викликає у вас занепокоєння або впливає на вашу працездатність на роботі, у школі, удома або в житті, вам необхідно звернутися по допомогу до сертифікованого психотерапевта. Ця книга може доповнити живе спілкування з фахівцем, але в жодному разі не замінить його.

КРИТИКА БУВАЄ КОНСТРУКТИВНОЮ

Критика має погану репутацію, тому що її завжди важко приймати, і вона здатна впливати на наше ставлення до себе. Слід пам'ятати, що деякі види критики є шкідливими та жорстокими, але існує й конструктивна критика, здатна зробити нас кращими. Потрібно лише навчитися розрізняти конструктивну і деструктивну критику.

Ви напевно стикалися з терміном “внутрішній критик” — голос у голові, який критикує все, що ми робимо і як ми це робимо. Цей голос може навіть критикувати те, ким ми є в широкому сенсі. Найцікавіше, що наш внутрішній критик дуже часто має благі наміри й може ініціювати пошук способів, щоб стати краще. Проблема

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

в тому, що за деяких психічних проблем його голос стає надто *гучним*. Інша проблема полягає в тому, що позбутися внутрішнього критика неможливо. До його голосу нам доведеться прислухатися все життя. Тому найрозумнішим буде усвідомити і прийняти його існування, навчитися з ним жити, сприймати все, що він говорить зі здоровим скептицизмом і перебудовувати негативні твердження на *пропозиції* з удосконалення.

Неважливо, чи чуєте ви критику від інших людей чи від вашого внутрішнього голосу, дуже легко зосередитися і “загрузнути” в ній до такої міри, що ви не зможете рухатися далі. Тут на допомогу приходить когнітивна перебудова. По-перше, дистанціюйтеся від критики. Для цього потрібно застосувати усвідомлене слухання без судження — слухайте неупереджено. Далі спробуйте знайти в критиці зерно істини, а потім перетворіть його на щось більш конструктивне. Не вся критика абсолютно безпідставна, тож якщо не сприймати її на власний рахунок, ви отримаєте нові знання про себе, необхідні для подальшого особистісного зростання. Уявіть, що ви письменник і відправили на затвердження редактору свою статтю перед публікацією. Редактор у листі-відповіді написав, що йому подобається стаття, але деякі речення надто довгі й перевантажені описами. Приймавши його слова як критику, ви просто проігноруйте їх. Але можна спробувати розгледіти в них можливість переглянути свій стиль викладу думок, щоб наступного разу уникнути подібних зауважень. Не всяка критика погана, вона може надавати можливості для зростання і розвитку. Наступна вправа допоможе краще в цьому розібратися.

СЛУХАЙТЕ ТА РЕАГУЙТЕ НА ВНУТРІШНЬОГО КРИТИКА

Ваш внутрішній критик — це доброзичлива частина розуму, яка бажає вам усього найкращого. Він дає поради або робить зауваження з приводу рис характеру або здійснюваних дій. Однак він не завжди вирізняється делікатністю й тактовністю. Ця вправа допоможе повернути контроль над своїм розумом і побачити, що ваш внутрішній критик насправді намагається допомогти.

Час виконання. 15–20 хвилин.

Формат. Спостереження і письмова вправа.

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

Інструкції. Дотримуйтесь подальших вказівок і постарайтеся усвідомити, що внутрішній критик насправді намагається вам допомогти.

1. Посидьте деякий час у тиші. Наступні п'ять хвилин записуйте всі думки, що вам "підсовує" внутрішній критик. Думки можуть пролітати одна за одною, немов кулі. Запишіть усі ці думки без судження і спроби їх зупинити. Це — *автоматичні думки*. (Ось кілька прикладів автоматичних думок, які не обов'язково належать вам: "Я не вмію поводитися з гроши-ма", "Я поганий друг", "Я ледачий батько").

2. Перегляньте ще раз отриманий список. Ці твердження виглядають дуже жорстокими. Спочатку здасться, що ваш внутрішній голос грубо критикує вас. Виділіть три думки, з якими будете зараз працювати. Назвемо їх "гарячими". Це мають бути думки зі списку, які найбільше вас турбують.
3. Погляньте без судження на три представлені думки, а потім у спеціально виділених рядках трансформуйте їх так, щоб вони стали корисними. Для більшої наочності візьмемо як приклад три автоматичні думки з п. 1.
 - "Я не вмію поводитися з грошима". Внутрішній критик намагається сказати, що у вас є фінансові проблеми, які потребують уваги. Критичний вираз "Я не вмію поводитися з грошима" можна змінити на "Мені потрібна допомога з управлінням капіталом". Після цього ви маєте звернутися до фінансового консультанта або попросити допомоги в людини, якій довіряєте.
 - "Я поганий друг". Тут внутрішній критик намагається звернути вашу увагу на стосунки з друзями. *Вішаючи на себе ярлик* "поганого друга", ви усвідомлюєте необхідність поліпшення ваших стосунків із друзями. Тепер ви дізналися, як налагодити стосунки з друзями й водночас залишатися добрим до себе, і ви зрозумієте, що ідеальної дружби не існує. Напишіть на папері ім'я одного зі своїх друзів і подумайте, що б ви могли зробити для нього. Іноді достатньо зателефонувати або написати другові й запитати, як у нього справи.

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

→ “Я ледачий батько”. Бути батьками важко. Ваш внутрішній критик розуміє, що батьківство вимагає великої й наполегливої праці. А між лінню і втомою є велика різниця. Усі батьки втомлюються. Ви вважаєте себе ледачим, тому що хочете більше часу приділяти дитині, а отже, вам не все одно. Це робить вас хорошим батьком. Запитайте себе, “Що я можу зробити, щоб показати, попри втому, що мені не все одно?”

Думка 1. _____

Переосмислення. _____

Думка 2. _____

Переосмислення. _____

Думка 3. _____

Переосмислення. _____

Тепер ви розумієте, яким чином внутрішній критик намагається вам допомогти? Його форма спілкування трохи груба, але загальна думка має надихати вас на самовдосконалення. У житті кожного час від часу виникають несподівані виклики та проблеми, з якими ми нездатні впоратися. Їх і намагається нам продемонструвати внутрішній критик. Ви не поганий друг, не ледачий батько і ви нормально розпоряджаєтеся своїми фінансами. Але водночас немає межі досконалості, і завжди можна стати кращим і вивести на новий рівень свої стосунки з іншими людьми.

ВЧІТЬСЯ ЦІНУВАТИ СЕБЕ

Один зі способів переспрямувати коментарі внутрішнього критика — визначити аспекти, які ви в собі любите і цінуєте. Це як емоційні гойдалки: що більше ви себе цінуєте, то менше на вас буде тиснути внутрішній критик. Це не означає, що ви не будете оцінювати себе або свої дії. Це лише означає, що ви не сприйматимете критику на особистий рахунок, і що критичні думки матимуть радше рекомендаційний, ніж стверджувальний характер. Щоб сформулювати хорошу самооцінку, важливо приймати себе і цінувати те, що ви маєте.

Час виконання. 10 хвилин.

Формат. Письмова вправа.

Інструкції. Дотримуйтесь детальних вказівок.

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

Перерахуйте п'ять речей, які вам у собі подобаються або яких ви досягли в житті. Це має бути те, за що ви відчуваєте вдячність. Наприклад, фізичні властивості ("Мені подобаються мої очі") або ж якості, які ви в собі цінуєте ("Я добре ставлюся до оточення").

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Вкажіть усі причини, чому ви цінуєте в собі ці властивості. Наприклад, чому вам подобаються ваші очі? Вам подобається їхній колір? У вас чудовий зір? Або глибокий і пронизливий погляд? Чому вам подобається добре ставитися до оточення? Ви милі з дітьми та літніми людьми, або ж піклуєтеся про тварин і бездомних? Придумайте якомога більше причин, чому ви вдячні за ці п'ять властивостей. Примітка: автори спеціально залишили тут багато вільного місця!

ВЛАШТУЙТЕ СВОЄМУ ВНУТРІШНЬОМУ КРИТИКУ ВИХІДНИЙ

Хороший спосіб впоратися з внутрішнім критиком — зайнятися чимось, щоб не слухати його. Легко бути самокритичним, коли нічого не робиш, тому що коли сидиш без діла, більша частина уваги й часу йде на те, щоб слухати свої негативні думки. Що пасивніший ваш спосіб життя, то частіше і з більшою ймовірністю ви будете чути свої негативні думки. З іншого боку, складно бути самокритичним, коли ви активно зайняті чимось, що приносить відчуття успіху або задоволення. Деякі вправи КПТ спрямовані на зміну ходу думок, але наука чітко показує, що певні заняття теж здатні приносити полегшення. Це називається *поведінковою активацією*.

Час виконання. 30 хвилин.

Формат. Письмова вправа та поведінкова активація.

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

Інструкції. Щодня знаходьте час, щоб повністю віддатися заняттю, яке вам подобається, байдуже, чи приносить воно відчуття задоволення або породжує відчуття успіху й досягнення. До таких занять можна віднести готування, заняття йогою, прогулянки, прийняття гарячої ванни чи душу або ж рукоділля. Або ж займіться прибиранням будинку, оплатою комунальних рахунків і пранням білизни. Що б ви не вибрали, спробуйте повністю віддатися справі: відчуйте запах їжі під час готування; напруження кожного м'яза в тілі під час виконання асани; прислухайтесь, як шелестить на вітрі опале листя, поки ви гуляєте парком. Що ви відчуваєте після того, як завершили своє заняття? Ваша мотивація зросла?

Таким чином, займаючись важливими для вас заняттями, ви відволікаєте свою увагу від негативної балаканини в голові й концентруєтесь на приємних і важливих переживаннях. Повне занурення в заняття можна також використовувати й в повсякденному житті. І після вдалого завершення цієї активності ви відчуєте почуття успішності, яке допоможе набути впевненості в собі, а також підвищити свою самооцінку і мотивацію.

Дотримуйтесь подальших вказівок.

Чим ви любите займатися?

В які дні тижня і в який час ви займаєтеся цими активностями?

Завершіть виконання заняття, яке вам подобається, а потім напишіть, що зараз відчуваєте.

Після завершення активності оцініть рівень своєї мотивації від 0 (повна відсутність) до 10 (максимальна мотивація).



ПРОЯВЛЯЙТЕ СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ

Ми часто прагнемо поспівчувати іншим, але не виявляємо належної турботи і занепокоєння до себе самих. Практикуючи самоспівчуття можна зміцнити свою самооцінку. Самоспівчуття не має на увазі жалість до себе. Це лише визнання того факту, що життя часом буває важким, а чути від власного розуму постійний негатив дуже неприємно. Виявляючи співчуття до себе, ви залишаєтеся добрими до себе, що б не трапилось. Не потрібно ігнорувати хворобливі емоції або пригнічувати негативні думки, просто прийміть їх і залишайтеся добрими до себе. Ставтеся до себе так, як поставилися б в аналогічній ситуації до свого хорошого приятеля. Співчуття до себе — це чудовий спосіб заповнити свою потребу у визнанні. Зрозуміло, завжди приємно відчувати підтримку оточення. Усвідомивши, що для визнання емоційного болю вам більше не потрібні інші люди, і тепер у вас є все необхідне, щоб робити це самостійно, ви відчуєте неймовірний прилив сил.

Час виконання. 10 хвилин.

Формат. Усвідомленість.

Інструкції. Цю вправу можна практикувати в будь-якому місці (навіть під час прогулянки) і в будь-який час доби в разі виникнення негативного мислення, що викликає неприємні почуття.

1. Визначте свої негативні думки. Наприклад: “Я ненавиджу своє життя. Мені нічого не вдається”.
2. Визначте почуття, які супроводжують ці думки.
3. Не намагайтеся переконати себе в тому, що ці думки неправдиві, краще проявіть співчуття до себе. Відповідайте на думки не криком, а ніжним співчутливим голосом “Схоже, це дуже боляче. Мені дуже шкода. Останнім часом ти через багато що пройшов”. Це нагадає вам, що почуття реальні, а життя не таке просте, як хотілося б. Усвідомивши складність певних обставин вашого життя, ви зможете хоч трохи полегшити свої страждання.
4. Зазначте, що ви відчуваєте після того, як подолали всі етапи.

СТВОРЮЙТЕ ВЛАСНІ АФІРМАЦІЇ

Якщо ви тривалий час почуваетесь пригнічено, то, напевно, вже звикли до постійних негативних думок про свій характер, навколишній світ і майбутнє. Перемогти ці думки можна, створюючи і використовуючи афірмації. Афірмації — це твердження, або мантри, спрямовані безпосередньо проти негативної румінації.

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

Час виконання. 10 хвилин.

Формат. Письмова вправа та усна практика.

Інструкції. Щоб відволіктися від негативних думок, використовуйте актуальні для вас афірмації, повторюючи їх у моменти, коли негативні переконання про себе здаються особливо сильними. Далі наведено процес створення афірмацій.

Придумайте якусь просту і прямолінійну фразу, яку б ви сказали другові, який опинився у важкій ситуації. Наприклад, "Ти робиш усе, що у твоїх силах". Потім перефразуйте це твердження, звертаючись до себе. Ось ще кілька прикладів.

- Я роблю все, що в моїх силах.
- Думки не визначають мою цінність.
- Потрібно зосередитися на тому, що на мене чекає, і рухатися до цього поступово.
- Я знаю, що негативні думки відчуються реальними, але почуття не рівноцінні фактам.

Дуже важливо підібрати афірмацію, яка знаходить у вас відгук. Щоб упоратися з румінацією, не потрібно обмежуватися одним твердженням. Спробуйте підібрати від трьох до п'яти афірмацій і запишіть їх нижче.

Порада! Іноді корисно також записати свої афірмації на аркуші та приліпити їх на дзеркало у ванній або створити з ними шпалери для телевізора, ноутбука чи комп'ютера.

ПРИПИНЕННЯ РУМІНАЦІЇ

Румінація — це форма персеверативного мислення (повторювані думки про одне й те саме), зосередженого на негативному змісті. Румінація, як правило, спрямована на події минулого або сьогодення і майже завжди супроводжується емоційним занепокоєнням, а також з часом має властивість знищувати самооцінку індивідуума. Що більше ви румінуєте про себе або подію, що трапилася, то нездоланнішими здаються ці думки.

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

Одна з причин, чому люди схильні румінувати негативні ситуації, полягає в тому, що їм здається, ніби розібравши на шматочки й проаналізувавши ці події, вони зможуть розв'язати проблему. Хоча насправді проблема залишилася далеко в минулому. Людина — істота аналітична, саме тому румінація здається нам такою привабливою. Однак дослідження показують, що чим більше ми румінуємо, тим більше впадаємо в зневіру, і навпаки. З плином часу румінацію стає дедалі важче оскаржувати й приборкувати. Що ще гірше, люди, які тривалий час вдавалися до румінації, звикають до неї настільки, що перестають помічати вплив румінації на емоційний неспокій. Однак цю тенденцію можна змінити. Один із можливих способів полягає у свідомому доборі думок, на які буде спрямована увага.

ПЕРЕГЛЯДАЙТЕ СВОЇ ДУМКИ

Думки не визначають нашу сутність, ми самі вільні вирішувати, до яких думок прислухатися, а які ігнорувати. Так само як ви можете піти в магазин, пройтися по полицях з товарами й нічого не купувати. Усвідомлено переглядаючи свої думки, людина здатна відпустити й відкинути будь-які неактуальні та непродуктивні самокритичні ідеї.

Час виконання. 15 хвилин.

Формат. Медитація та письмова вправа.

Інструкції. Сходіть у місце, де можна побути наодинці, прихопивши із собою цю книжку, щоб після медитації відповісти на запитання, зазначені у ній. Займіть зручне положення, сидячи на підлозі, у кріслі або навіть лежачи в ліжку. Виберіть будь-яку зручну для вас позу. Поставте таймер на п'ять хвилин.

1. Заплющте очі та відпустіть свій розум.
2. Відзначайте думки, що виникають, уявіть, що це хмари в небі. Це прості автоматичні думки, непідвладні вам. Деякі з них мають негативний характер. Внутрішній голос може безупинно виливати на вас потік критики: "Ти сьогодні припустився помилки", "Усі думають, що ти нездара". Або навіть: "Ця вправа — марна трата часу" або "Вона сказала, що *(ваш текст)*, тому я відповів, що *(ваш текст)*". Запам'ятайте: ваш внутрішній голос завжди бажає допомогти, тільки він робить це неправильним способом.
3. Спостерігайте за своїми думками, приймайте їх без осуду. Просто знайте про їхню присутність, але ніяк не взаємодійте з ними. Якщо ви раптом

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

спіймали себе на тому, що починаєте взаємодіяти з якоюсь думкою, делікатно нагадайте собі, що це всього лише хмари в небі, які рухаються кожна зі своєю швидкістю.

4. Тепер спробуйте подумки розташуватися між своїм тілом і думками. Скажіть собі “Я стою окремо від своїх думок” або, не вдаючись в інтерпретацію думок: “Розум каже мені, що...” і просто спостерігайте. Прийміть свої думки, якими вони є, не намагайтеся їх змінити або засудити.
5. Після закінчення часу дайте відповіді на вказані нижче запитання.

Яка самокритична думка виникла у вас під час медитації?

За шкалою від 1 до 10, наскільки ви переконані в істинності цієї думки?



За шкалою від 1 до 10, наскільки ви б оцінили своє вміння спостерігати за думками, не взаємодіючи з ними?



За шкалою від 1 до 10, наскільки корисною була ця вправа?



ЗОВНІШНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА САМООЦІНКУ

Можливо, ви помічали, що коли хтось критикує або несхвально відгукується про ваші дії, це завдає удару по вашій самооцінці. Ми нездатні контролювати критику інших людей та їхню думку, але ми можемо впливати на своє ставлення до них. Нижче представлені дві вправи, які допоможуть ставитися до думки сторонніх з часткою скептицизму, точно так само, як ви навчилися ставитися до свого внутрішнього критика.

ПРОГНОЗУЙТЕ ТА ТЕСТУЙТЕ ОСУД

Коли хтось критикує або засуджує ваші дії, це ще не означає, що ви чините неправильно. Кожна людина має право на власні думки, почуття і висновки, і ви не виняток. Але існує велика відмінність між *мисленим* несхваленням вчинку і навмисним вербальним проявом цього несхвалення. Так само різняться і мотивація людей: хтось захотів вас образити й спеціально вчинив погано, а хтось просто щиро незадоволений вашими діями. Це питання перспективи.

Час виконання. 15 хвилин.

Формат. Письмова вправа та поведінкова активність.

Інструкції. Під час цієї вправи ви проведете поведінковий експеримент, у якому спробуєте спрогнозувати несхвальну реакцію іншої людини на певну вашу дію. Для початку спробуйте зробити це з кимось зі своїх знайомих, зробивши щось несуттєве, наприклад, проявіть наполегливість під час вибору ресторану або спільного заняття на вечір. Перед проведенням експерименту дайте відповіді на наведені нижче запитання.

Оберіть ситуацію або вчинок, який, як вам здається, викличе несхвалення з боку оточення.

Якого розвитку подій ви боїтеся? Будьте досить конкретні.

Яким чином ви дізнаєтеся, чи сталося те, чого ви боїтеся? Це мають бути об'єктивні відомості.

Щойно сценарій буде готовий, зробіть запланований вчинок у присутності інших людей, а потім спостерігайте за результатом. Зберіть відомості, що свідчать за або проти вашої гіпотези. Не забувайте, що ваш прогноз має бути досить конкретним і спостережуваним. В іншому разі дізнатися про несхвалення з боку третьої особи можна, лише запитавши про це безпосередньо.

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

ВИЗНАВАЙТЕ Й АНАЛІЗУЙТЕ КРИТИКУ

Люди досить часто роблять припущення щодо сутності та поведінки інших людей. Але те, що про вас хтось думає або говорить, ще не означає, що так і є. Хтось скаже “Ти весь багряний”. Це твердження представляє його сприйняття вас, не більше. Бувають моменти, коли слова людини можуть вас легко рани-ти, але причина цього — її власні проблеми. Коли ви знаєте собі ціну і цінує-те те, ким ви є, ця критика пролітатиме повз вас. Але завжди будьте відкриті для будь-якої критики: раптом вона містить частку правди? Робіть це так само як у вправі з внутрішньою критикою в розділі 1.

Час виконання. 15 хвилин.

Формат. Письмова вправа.

Інструкції. Ця вправа допоможе навчитися визнавати й аналізувати критику із зовнішніх джерел. Вона допоможе знайти відмінності між тим, якими себе бачите ви і якими вас бачить оточення. Крім того, ця вправа допоможе розі-братися в тому, що зі сказаного відповідає дійсності, а що є наслідком проблем іншої людини. Дотримуйтесь вказівок.

Пригадайте випадок, коли вас хтось критикував, але критика здавалася без-підставною або такою, що не відповідає вашому сприйняттю ситуації. Де це сталося? Ким була ця людина і що вона вам сказала? Опишіть ситуацію.

Що ви думаєте про цю критику? Якою була ваша емоційна реакція на таку кри-тику? Оскільки сама ситуація залишилася далеко в минулому, ви маєте змогу краще оцінити її обставини та точність своїх думок щодо неї.

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

Яким, на вашу думку, вас бачить та людина? Чи згодні ви з такою думкою? Чому?

Чи можна отримати з цієї критики якусь користь? Якщо так, що саме?

РОЗРІЗНЯЙТЕ ФАКТИ І ДУМКИ

Між фактами й думками є гранично чітка межа. “У космосі повно зірок” — це факт, а “Зірки в космосі прекрасні” — це вже думка. Коли хтось відгукується про вас або ваші вчинки, або навіть коли ви самі говорите щось про себе, спробуйте розділяти факти й думки, щоб у майбутньому було простіше вловлювати різницю між ними. Вміючи проводити межу між фактами й думками, ви здатні самі вирішувати, чи збігаються факти з вашим розумінням ситуації, чи згодні ви з думками і чи бажаєте їх змінити. Такий хід думок допомагає набути впевненості в собі в різних ситуаціях, оскільки дає чітке розуміння про те, що станеться далі.

Час виконання. 5–10 хвилин.

Формат. Письмова вправа.

Інструкції. Таблиця, представлена нижче, містить три стовпці: “Твердження”, “Факт” і “Думка”. Пригадайте один з останніх випадків, коли вас критикували, і запишіть ці слова в стовпчику “Твердження”. Потім вирішіть, були ці заяви засновані на фактах чи на думці, і поставте галочки у відповідних комірках. Ось наочний приклад випадку критики на роботі.

ТВЕРДЖЕННЯ	ФАКТ	ДУМКА
<i>Ти запізнився з подачею звіта уже на два дні</i>	✓	
<i>Ти конкретно облажався</i>		✓
<i>Я однозначно винесу тобі догану</i>	✓	

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

У цьому випадку ви знаєте, що запізналися з подачею звіта і це тягне за собою наслідки. Однак заява керівника, що ви облажалися, є лише думкою. Не потрібно приймати чужі думки занадто близько до серця і робити їх своїми власними. Зате тепер ви вирішите працювати старанніше, щоб у майбутньому не припуститися аналогічної помилки.

Ваша черга.

ТВЕРДЖЕННЯ	ФАКТ	ДУМКА

ПОРАДА! Ця вправа чудова тим, що ви також можете використовувати її для розмов із самим собою. Відокремлення фактів від думок — це чудовий спосіб побачити, які припущення ви робите про себе, і переформулювати їх у більш конструктивний зворотний зв'язок, який допоможе вам розвиватися.

СПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Якщо ви зациклилися на негативному мисленні, то розумієте, в якому сумному становищі опинилися. Коли почуваетесь пригніченим, — пошук підтримки є природною реакцією. Але не варто покладати відповідальність за емоційні зміни на ваших близьких. Для особистісного зростання потрібна неабияка мотивація, і тут є хитрість, бо ці всюдисущі підривні думки часто бувають взаємопов'язані з мотивацією. Пам'ятайте, що хоча ми нездатні вплинути на виникнення думок, у наших силах вирішувати, як до них ставитися. Варто пам'ятати, що лише зламавши свої негативні когнітивні патерни, ви отримаєте мотивацію, якої вам так не вистачає.

У міру відпрацювання навичок КПТ вам ставатиме дедалі простіше вирішувати, що робити з негативними думками, і спрямовувати свою увагу на продуктивні, а не хворобливі ідеї. З полегшенням загального стану ви відзначите, що ваша мотивація зростає, як і впевненість у собі. Ви розвиваєтеся як особистість, і це прекрасно! Само собою, у всіх є сильні та слабкі сторони. Різниця лише в тому, як ми

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

підходимо до досягнення бажаних цілей. Не потрібно критикувати або карати себе за те, що ви постали перед труднощами.

Практикуючи навички КПТ, ви відчуєте, що володієте повним арсеналом, щоб упоратися з будь-якими життєвими сюрпризами, адже тепер, крім іншого, ви більш упевнені в собі й здатні краще приймати себе. Ви помітите, що ваше сприйняття власного Я стало міцнішим, і ви більше не приймаєте образи на свій рахунок. Ви відкриєте в собі мотивацію і будете прагнути витратити час та енергію на речі, які справді важливі. Навчившись позбуватися негативних когнітивних патернів, ви побачите, що в житті найважливіше, оскільки зможете вибирати, на чому зосереджуватися, а що залишити позаду. Незалежність від власних думок, почуттів і вчинків — це одне з найпотужніших відчуттів, доступних людині. Саме це і є особистісним зростанням.

СПИСОК ВДЯЧНОСТІ

У моменти, коли ваша самооцінка потребує підтримки, спробуй згадати все, за що ви вдячні у житті. Зосередженість на хороших речах, крім іншого, позитивно впливає на настрій і мотивацію. Не потрібно відчайдушно переконувати себе, що все чудово. Спробуй знайти приємні речі, якими б незначними вони не здавалися, за які ви щодня відчуваєте вдячність.

Час виконання. 10 хвилин.

Формат. Письмова вправа.

Інструкції. Напишіть три речі, за які ви сьогодні вдячні.

1. _____
2. _____
3. _____

Навіть у найгіршому дні можна знайти кілька речей, за які хочеться подякувати світу. З'їли на сніданок улюблений кекс або мило поспілкувалися з колегою, поки виконували службове доручення? Коли вам здається, що за цілий день не трапилося нічого хорошого, намагайтеся знайти хоч щось, навіть настільки незначне, як промінчик сонечка, що пробився крізь хмари. Часом це дуже складно, але що частіше ви вчитиметеся шукати маленькі радості життя, то більше досягнете успіху в цьому.

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

Якщо нічого не виходить, згадайте вчорашній день, у якому були приємні моменти, або ж спробуйте уявити, які приємні несподіванки чекають на вас завтра.

САМОАКТИВАЦІЯ

Намагаючись підвищити власну самооцінку, надзвичайно важливо займатися заняттями, які змушують вас думати про себе з хорошого боку, наприклад доглядати за своїм тілом. У процесі виконання занять, що приносять відчуття задоволення або успішності, ваш настрій поліпшується, що породжує ще більше позитивних думок. Якщо ви тривалий час були в депресії, знадобиться певний час, щоб ця порада принесла видимі поліпшення, але якщо ви не здастесь і продовжите в тому самому дусі, то зможете істотно поліпшити свої шанси на гарний настрій у майбутньому.

Час виконання. 15–30 хвилин.

Формат. Письмова вправа та активність.

Інструкції. Перелічіть 5–7 занять, виконання яких приносить вам відчуття задоволення від самого процесу або почуття успішності після їх завершення. Після кожного пункту коротко опишіть, чому це заняття приносить вам відчуття задоволення або успіху.

1. _____ приносить мені відчуття задоволення або успіху, тому що _____
2. _____ приносить мені почуття задоволення або успіху, тому що _____
3. _____ приносить мені почуття задоволення або успіху, тому що _____
4. _____ приносить мені почуття задоволення або успіху, тому що _____
5. _____ приносить мені почуття задоволення або успіху, тому що _____
6. _____ приносить мені почуття задоволення або успіху, тому що _____
7. _____ приносить мені почуття задоволення або успіху, тому що _____

Потрібна допомога? Можливо, вам подобається вести щоденник або робити собі манікюр, приймати ванну, читати книжки, бігати, пити каву з друзями або

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

займатися мистецтвом? Можливо, вам подобається мити посуд, ходити за покупками, відповідати на листи або знаходити інформацію в інтернеті? Це не повинні бути масштабні активності, що вимагають багато часу або фінансових витрат. Якщо у вас усе ще не виникло слушної ідеї, пошукайте в Інтернеті *приклади поведінкової активації* та виберіть те, що вам до душі.

Займайтеся принаймні однією активністю зі списку щодня протягом семи днів і відзначайте свій настрій під час заняття і після нього.

ЖУРНАЛ САМООЦІНКИ

Найімовірніше, ви не помічаєте за собою багато чого з того, що за належної уваги значно поліпшило б вашу самооцінку. Ключем до цієї справи є вміння шукати ці речі, знаходити їх і цінувати.

Ведення журналу самооцінки допоможе зробити це звичкою.

Час виконання. 10 хвилин.

Формат. Письмова вправа.

Інструкції. У наведеній нижче таблиці представлено комірки для семи днів тижня і місце для запису власних думок. Наприкінці кожного дня намагайтеся згадати хоча б одну справу, яку ви виконали добре, одне заняття, що принесло вам задоволення, і один акт допомоги іншим. (Допомога іншим може полягати навіть у такій дрібниці, як сортування домашнього сміття, що допомагає зберегти довкілля).

	У чому я сьогодні досяг успіху? _____
ПОНЕДІЛОК	Мені сьогодні сподобалося займатися _____
	Сьогодні я допоміг іншим _____
	У чому я сьогодні досяг успіху? _____
ВІТРОК	Мені сьогодні сподобалося займатися _____
	Сьогодні я допоміг іншим _____

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

СЕРЕДА	У чому я сьогодні досяг успіху? _____
	Мені сьогодні сподобалося займатися _____
	Сьогодні я допоміг іншим _____
ЧЕТВЕР	У чому я сьогодні досяг успіху? _____
	Мені сьогодні сподобалося займатися _____
	Сьогодні я допоміг іншим _____
П'ЯТНИЦЯ	У чому я сьогодні досяг успіху? _____
	Мені сьогодні сподобалося займатися _____
	Сьогодні я допоміг іншим _____
СУБОТА	У чому я сьогодні досяг успіху? _____
	Мені сьогодні сподобалося займатися _____
	Сьогодні я допоміг іншим _____
НЕДІЛЯ	У чому я сьогодні досяг успіху? _____
	Мені сьогодні сподобалося займатися _____
	Сьогодні я допоміг іншим _____

Вкрай важливо щодня знаходити для себе щось позитивне, щоб виробити в себе звичку помічати позитив. Запам'ятайте, це не мають бути значні активності. Вчасно прийшли на роботу — чим не привід, щоб записати це в перший рядок. З'їли на обід дуже смачний домашній бутерброд, і вже є, що записати в другому рядку. Зробили знайомій комплімент з приводу нової зачіски, і тим

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

самим заробили добру справу для третього рядка. Приємного слова і посмішки часом достатньо, щоб підняти людині настрій.

Реєстрація всіх своїх маленьких “подвигів” за день допоможе усвідомити, що у вас є причини цінувати й любити себе.

ЧОГО МИ НАВЧИЛИСЯ

У цьому розділі ми дізналися більше про різні причини заниженої самооцінки, і, ймовірно, переглянули свою реакцію на критику, що впливає на нас ззовні та зсередини. Вам випала нагода попрактикувати самоприйняття і самоспівчуття за те, що неможливо змінити, або те, що трапилось в минулому. Це дуже важливі кроки на шляху до особистісного зростання. Чудова робота! Прогляньте розділ ще раз і пригадайте виконані вправи. Згадайте відчуття, які виникали під час виконання різних вправ. Дайте відповіді на запитання.

Яка вправа була для вас найкориснішою і чому?

Яка вправа вам сподобалася найменше? Чи хочете ви дати їй другий шанс?

Чи пропускали ви вправи? Чому?

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

Який найважливіший урок ви засвоїли з цього розділу?

Над чим ще належить попрацювати?

Якими будуть ваші подальші дії, і коли ви їх здійсите?

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