Самооценка

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Самооценка — не число на шкале, а отношения с собой, и в этих отношениях можно наводить порядок.*

УРОК: ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА: ОТКУДА БЕРЁТСЯ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И КАК С НЕЙ РАБОТАТЬ? 7 ИНСТРУМЕНТОВ

«*Моя ценность как человека — величина постоянная: она не падает от ошибок и не взлетает от достижений.*

УРОК: ЛЕСТНИЦА ИЗ ПОДВАЛА СТЫДА: 8 СТУПЕНЕЙ

«*Я — не мои достижения, и я — не мои провалы.*

УРОК: НЕВРОЗ НЕУДАЧНИКА: БЕГСТВО ОТ УСПЕХА КАК БЕГСТВО ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ЗАВИСТИ

«*Ваша ценность — не результат достижений, а их предпосылка.*

УРОК: ОТ РАСЩЕПЛЕНИЯ К ЦЕЛОСТНОСТИ: ВИДЕТЬ МИР СЛОЖНЫМ. ЛЮДИ НЕ ПЛОХИЕ И НЕ ХОРОШИЕ. Я НЕ ТЛЯ И НЕ ИДЕАЛ

«*Наличие ошибок не делает вас бракованным — оно делает вас живым.*

УРОК: СМЕЛОСТЬ ПРИЗНАТЬ БЕССИЛИЕ: КАК ЛОВУШКА ИДЕАЛЬНОСТИ И ВСЕЗНАНИЯ ЗАПИРАЕТ В КЛЕТКЕ

«

Скромность — свобода,
стеснительность — плен.

УРОК: СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ — СКРЫТАЯ ГОРДЫНЯ: ПОЧЕМУ ЗАСТЕНЧИВЫЙ УВЕРЕН, ЧТО ВСЕ СМОТРЯТ ТОЛЬКО НА НЕГО

Вопросы для обсуждения

? **Узнаёте ли вы себя в человеке, который на искреннюю похвалу отвечает «да ладно, ничего особенного» — и тёплые слова словно отскакивают от стены, не попадая внутрь?**

? **Знакомо ли чувство, что если рядом кто-то раздражён, первая мысль — «наверное, из-за меня»?**

? **Знакомо ли чувство, что любовь нужно постоянно заслуживать, а само ваше существование — недостаточная причина, чтобы вас любили?**

Упражнение

Запишите пять вещей, которые вы сделали за последнюю неделю и которые получились, даже совсем маленьких. Если вспомнить трудно, это тоже важное наблюдение. Самооценка опирается на замеченные факты, а не на общее впечатление о себе.

Попробовать на деле: тренажёр «Мысль — это не факт», qcic.ru/t/kpt/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.