

1

Спросите
у внутреннего
мудреца



Когда чувствуете, что
нуждаетесь в помощи,
остановитесь,
подышите, задайте
вопросы
и доверьтесь внутренней
мудрости.
Это поможет выбрать
правильный путь.



Помните, что
у каждого из нас есть
внутренний мудрец,
просто нужно уметь
его слушать.



2

Тотем



Подумайте, какими
достоинствами
вы хотели бы обладать,
и поступайте
соответственно.

Знать, что вы действовали
в согласии с собой,
гораздо важнее
конечного результата.



Вот, Я посылаю вас,
как овец среди волков:
итак, будьте мудры,
как змии, и просты,
как голуби.

Матфей 10:16



3

Измените свое видение





Содержание



Вступление	10
1. Спросите у внутреннего мудреца	12
2. Тотем	13
3. Измените свое видение	14
4. Я имею право чувствовать себя хорошо	15
5. Вина	16
6. Ошибки прошлого	17
7. Папа Свин	18
8. Герой: ролевая модель	19
9. Летать, как орел	20
10. Я забочусь о своем благополучии	21
11. Я – это я	22
12. Нерешительность	24



13. Мой экзистенциальный проект: список желаний	25
14. Я не жертва кармы	26
15. Дары жизни	27
16. Мантра ваших достоинств	28
17. Ухаживайте за своим садом	30
18. Спасибо, что вы меня отвергли	32
19. Будьте счастливы здесь и сейчас	33
20. Вы сделали все возможное?	34
21. Ваше тело прекрасно и уникально	36
22. Вспоминайте неудачи с любовью.	38
23. Внимание ≠ любовь	39
24. Якорь уверенности	41
25. Социальное конструирование сильных сторон	43
26. Полюбить незнакомца	44
27. Мудрость приходит с годами	46
28. 100%-я самооценка.	47
29. Критика меня больше не ранит	48
30. Всесторонняя уверенность.	49



31. Привычки, повышающие самооценку	50
32. Не принимайте близко к сердцу (расстояние).....	51
33. Не принимайте близко к сердцу (время)	52
34. Безусловное принятие	53
35. Розы или шипы?	54
36. Три «почему»	55
37. Страх	56
38. Сам себе капитан	57
39. У меня есть право выбора: я могу	58
40. Самооценка и дзен	59
41. Организуйте свои ценности	60
42. Настойчивость	61
43. Змеиная кожа	63
44. Как вы относитесь к себе?.....	64
45. Пытливый ум	65
46. Критика – это палка в колесе	66
47. Вампиры	67
48. Беспокойство о статусе	68

49. Список преимуществ	69
50. Для меня это слишком	70
51. Я не тот человек	71
52. Беспокойство о том, как понравиться другим.....	73





Вступление

Давайте представим, что случилось чудо и назавтра вы проснулись со стопроцентной уверенностью в себе.

Что бы вы почувствовали?

Какие мысли переполняли бы вас?

Как бы вы относились к другим людям и как себя вели? Как изменились бы ваши решения и как бы вы поступили со своими проблемами?

Что в первую очередь изменили бы в жизни?

Чтобы успешно решать жизненные проблемы, нужно принимать правильные решения и быть счастливыми. Всегда необходимо поддерживать здоровый уровень самооценки и заботиться о своем благополучии.

В этой книге вы найдете 52 размышления и упражнения, которые повысят вашу самооценку. Прочтите этот оракул — знания, которые хранит книга, укрепят вашу уверенность в себе.





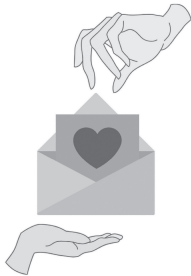
Как пользоваться оракулом:

(1) Выберите упражнение, которое больше всего понравится, или (2) откройте книгу наугад и прочтите, что выбрал для вас оракул на сей раз. Выполните упражнение или поразмышляйте о том, как думать, говорить и действовать с чувством собственного достоинства и уверенностью в себе.



22

Вспоминайте неудачи с любовью



Посмотрите на себя с точки зрения того, кто желает вам добра, взгляните на проблемы через призму любви.

Вспомните о прошлой неудаче. Где вы были? Что думали и что чувствовали? Визуализируйте этот момент, переживите его заново. Теперь поместите в это воспоминание того, кто вас любит и верит, что вы способны добиться успеха в жизни. Что этот человек сказал бы тогда, чтобы поддержать вас? Теперь подумайте о текущей проблеме или трудности. Что этот человек сказал бы вам сегодня?



Детская любовь говорит: «Я нуждаюсь в тебе. Если ты не обращаешь на меня внимание, значит, ты меня не любишь». Зрелая любовь говорит: «Я ценю тебя. Но я люблю себя, и если ты меня не ценишь, то я найду того, кто будет меня ценить».

Если кто-то обращает на вас внимание, на то может быть масса причин: корысть, влечение, деньги и т. д. Это необязательно означает, что человек вас любит. С другой стороны, те, кто вас любит, не всегда могут уделить вам столько внимания, сколько бы хотелось.



Вы знаете, как обратиться к другим за нежностью
и поддержкой? Чья любовь пригодилась бы
на этом этапе жизни?



*Не путайте внимание с любовью.
Так вы станете свободнее.*



*Если хотите повысить сегодняшнюю самооценку,
научитесь вспоминать вчерашние успехи.
Они доказывают, что ваша способность
добиваться успеха в жизни уже прошла
проверку временем.*

Вспомните ситуацию, когда вы не сомневались в себе и своих способностях. Оживите это воспоминание. Визуализируйте его, прислушайтесь к нему, почувствуйте, проживите заново... пока не дойдете до самого эмоционально напряженного момента. Теперь с силой прижмите указательный палец к большому пальцу, чтобы «заякорить» (связать) эмоцию с этим жестом. Повторите это упражнение



с двумя другими ситуациями, когда вы были полны уверенности в себе или любви. Всякий раз, когда потребуется поддержка, используйте тот же жест, чтобы вспомнить это чувство.



*Якоря – это мощная практика,
которая требует тренировки.*