

СОДЕРЖАНИЕ



Об авторе	12
Благодарности	13
Введение	15
ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ	19
Глава 1. Что такое самооценка	21
Установление базовой самооценки	25
Определение вашей самооценки	28
Здоровая самооценка	29
Преимущества здоровой самооценки	30
Опросник уровня самооценки	32
Чем самооценка не является	35
Корни самооценки	39
Первоначальные размышления, ваша история и самооценка	40
Глава 2. Только для женщин	43
Гендерный разрыв в самооценке	44
Как мы устроены	46
Химия мозга	47
Гормоны	48
Жизненный цикл	53
Младенчество	54
Детские годы	54
Дошкольные годы	54
Начальные годы школы	55

Подростковый возраст	55
Юношеский период	56
Средний возраст	56
Перименопауза	56
Менопауза	57
Пожилый возраст	57
Материнство... или нет	58
Стать мамой	59
Не быть мамой	60
Множество переменных на пути к здоровой самооценке	61
Внешние ожидания и их влияние	62
Оценка гендерных различий в вашей жизни	63
“Идеальная женщина”	64
Балансирование ролей	64
Перфекционист ли вы?	65
Подсчет очков	66
Невозможный стандарт	67
Оценка образа тела	68
Цените свое тело	70
Проблема социальных сетей	71
Оценка сигналов общества	73
Сопrotивляясь необходимости соответствовать	75
Другие социальные барьеры	76
Из вашего опыта	78

ЧАСТЬ 2. ПЯТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКЕ 81

Шаг 1. Познaйте себя	83
Влияния, формирующие самооценку	88
Семейные факторы	92
Влияние семьи	94
Внешние влияния	94
Ранние сообщения, формирующие самооценку	97
Внутренний диалог и самокритика	99

Внутренний диалог и ранние сообщения	100
Голос из прошлого	100
Самооценка и негативный внутренний диалог	101
Искаженное и иррациональное мышление	105
Множество форм искаженного мышления	105
Личное давление	112
Чувство против факта	115
Переписывая свою историю	118
Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед	119
Действуйте!	120
Шаг 2. Заботьтесь о себе	121
Формирование привычки к заботливому внутреннему диалогу	121
Мои аффирмации	128
Избавление от неуверенности в себе	130
Ваше здоровье	132
Забота о физическом здоровье	133
Питание	133
Физические упражнения	133
Здоровый сон	134
Оценка и установление ожиданий в отношении физического здоровья	137
Забота о психическом здоровье	139
Забота о себе	140
Забота о себе (упражнение)	141
Поддержание благоприятных связей	144
Сеть поддержки	145
Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед	146
Действуйте!	148
Шаг 3. Уважайте себя	149
Анализ ваших ценностей	150
Подавляя потребность угождать	151

Оценка склонности угождать другим	153
Подсчет очков	154
Развитие уверенности в себе	155
Оценка способности проявлять уверенность в себе	156
Доверяйте себе	163
Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед	164
Действуйте!	166
Шаг 4. Примите себя	167
Признание ограничений и недостатков	168
Что для меня значит несовершенство	170
Как справляться с критикой	171
Реакция на критику	174
Принятие своих сильных и слабых сторон	176
Признавая сильные стороны	177
Переосмысление слабых сторон	178
Принятие своих ошибок	179
Понимая свой порог стресса	180
Простите себя и окружающих	184
Письмо о прощении	186
Поиск смысла	188
Приобретенные знания	188
Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед	189
Действуйте!	191
Шаг 5. Полюбите себя	193
Вы заслуживаете любви	194
Дерево любви к себе	198
Отпразднуйте свое существование и свой прогресс	199
Любовное письмо самому себе	200
Принятие комплиментов	201
Признание комплиментов	202

Как самооценка влияет на отношения	204
Как любовь к себе повлияет на вашу любовь к другим	205
Создание границ	206
Сострадание к себе и другим	209
Оглянитесь назад, чтобы двигаться вперед	211
Неделя самосострадания	212
Действуйте!	214
Двигаясь вперед	215
Ресурсы	218
Поиск помощи	218
Книги и средства массовой информации	219
Список литературы	221

ШАГ 2



ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

ЗАБОТА О СЕБЕ ХОРОШО ЗАРЕКОМЕНДОВАЛА СЕБЯ как путь к благополучию, но менее очевидно, что она признана важнейшим фактором развития и поддержания здоровой самооценки. Забота о каждом аспекте вашей личности жизненно важна для развития чувства внутренней ценности.

Заботясь о себе физически и эмоционально, вы даете себе и другим понять, что важны и достойны. Не заботясь, вы посылаете себе мощные и разрушительные сигналы о том, что вы неважны и незначительны. Забота о себе означает хорошее отношение к себе, выбор здорового образа жизни и первоочередное внимание собственному благополучию. На этом этапе мы рассмотрим конкретные способы применения методов заботы о себе, способствующие развитию более здоровой самооценки.

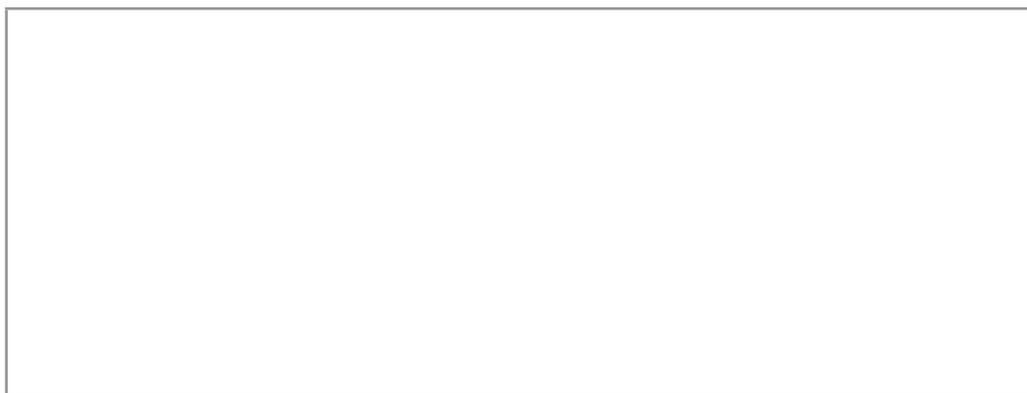
Формирование привычки к заботливому внутреннему диалогу

Как мы выяснили на предыдущем шаге, то, как мы думаем, и наш внутренний голос определяют наши чувства и настроение и способствуют повышению уровня самооценки. Как только вы познаете себя и сможете определить негативные модели мышления, следующим шагом будет подвергнуть сомнению эти мысли и переформулировать их в более заботливые и добрые сообщения. Применяя методы заботы о себе и тем самым меняя то, как вы думаете и говорите, вы можете повысить самооценку и жить более полноценной жизнью.

Изменение непродуктивных паттернов мышления и поведения является основой когнитивно-поведенческой терапии, эффективного, основанного на фактических данных метода лечения таких проблем, как

тревога и депрессия, а также метода улучшения общего психического здоровья. Изменение негативного внутреннего диалога — довольно простая концепция: замена привычки думать негативно более рациональным и ободряющим мышлением.

Стратегия проста: когда вы поймаете себя на негативных внутренних диалогах, остановитесь. Иногда может быть полезно использовать наглядное пособие, например, представлять себе большой красный знак “Стоп” или хлопающую дверь каждый раз, когда начинаете мыслить негативно или пессимистично. Нарисуйте наглядное пособие, которое вы планируете использовать, в предоставленном пространстве.



Затем посмотрите, сможете ли вы придумать рациональное, доброе утверждение, чтобы заменить негативное сообщение. Ваше новое предложение необязательно должно быть противоположностью негативно-му внутреннему диалогу, это просто должно быть что-то рациональное, нейтральное и лишенное деструктивных суждений.

Например, если вы поймаете себя на мысли *“Я такая идиотка. Не могу поверить, что только что сделала это”*, — остановитесь! Не нужно думать *“Я такая умная”*, но вы можете просто сказать себе: *“Все совершают ошибки”*. Как вы можете видеть, эти рефреймы необязательно должны быть наполнены похвалой, просто должны быть реалистичными сообщениями без самоосуждения. Давайте потренируемся в изменении негативного внутреннего диалога, взглянув на некоторые примеры из предыдущей главы. Посмотрите, сможете ли вы переформулировать утверждения в следующем упражнении, включив в него более рациональный, позитивный внутренний диалог.

Рефрейминг негативного внутреннего диалога

“Начальница исправила задание, которое я сдала. Я ужасно справляюсь со своей работой. Она ненавидит меня и думает, что я некомпетентна”.

Рациональный рефрейминг.

“Не имеет значения, что я получила награду. Любой мог бы сделать то же самое. Это было не так и трудно”.

Рациональный рефрейминг.

“Я сказала что-то глупое и назвала ее неправильным именем. Она, наверное, думает, что я идиотка. Я никогда не заведу друзей”.

Рациональный рефрейминг.

“Он не перезванивает мне. Наверное, я ему не нравлюсь”.

Рациональный рефрейминг.

“Я такая идиотка. Что за неудачница”.

Рациональный рефрейминг.

Если вы смогли переосмыслить свои ответы, похлопайте себя по плечу за то, что знаете, что нужно для использования здорового, позитивного внутреннего диалога. Если вам было трудно переформулировать утверждения, не волнуйтесь — для перепрограммирования старых привычек мышления может потребоваться практика. Возможные рефреймы этих утверждений могут выглядеть следующим образом.

- *Начальница исправила задание, которое я сдала. Похоже, мне еще есть чему учиться.*
- *Я получила эту награду. Я молодец!.*
- *Я сказала что-то глупое и назвала ее неправильным именем. Ух. Мне стыдно, но все совершают ошибки. Это не конец света.*
- *Он не перезванивает мне. Может быть, он занят.*
- *Со мной все будет в порядке.*

Конечно, гораздо легче переосмыслить гипотетические или сделанные кем-то другим утверждения, когда вы просто выступаете в роли наблюдателя. Поначалу, возможно, сложнее будет это сделать с вашими собственными моделями мышления, но, приложив целенаправленные усилия и много практикуясь, вы в конечном итоге сможете избавиться от привычки негативного внутреннего диалога. Помните исследование по перепрограммированию мозга? Чем больше вы будете практиковаться в том, чтобы останавливать свои негативные мысли и заменять их более рациональными, добрыми посланиями, тем ближе будете к формированию здоровых привычек позитивного мышления и здоровой самооценки.

Как только заметите негативные внутренние диалоги, начните работать над тем, чтобы поддерживать здоровый и обнадеживающий внутренний голос. Поначалу вы можете ощутить некоторый внутренний конфликт, поскольку испытываете нечто похожее на битву двух разных голосов в голове — негативного, самоуничижительного, полного решимости удержать вас в тупике, и другого голоса, отчаянно пытающегося проявить сострадание и нарисовать более яркую картину. Иногда это может показаться похожим на те старые мультфильмы, где на одном плече изображен дьявол, а на другом — ангел. Со временем негативный голос ослабнет по мере того, как вы будете наращивать арсенал позитивных утверждений и укреплять свою способность вести здоровый внутренний диалог.

Давайте начнем создавать этот позитивный арсенал прямо сейчас. Используйте следующую диаграмму. В первой колонке запишите пять негативных сообщений, которые заметите в течение следующей недели. В средней колонке переформулируйте их в более добрые, более продуктивные утверждения. Подумайте, как это меняет ваше настроение и ваше отношение к себе в целом. Обратите внимание на эти изменения в третьей колонке. Если вам все еще сложно распознавать и улавливать свой негативный внутренний диалог, бывает полезно начать с определения своих чувств. Как упоминалось ранее, наши негативные эмоции подпитываются негативным внутренним диалогом. Когда вы обнаружите, что чувствуете себя особенно расстроенными, остановитесь и попытайтесь определить, что говорит вам ваш внутренний голос. Написание и опровержение негативных сообщений внутреннего диалога на бумаге поможет вам по-настоящему понять, как работает рефрейминг. Со временем это станет легче делать без необходимости записывать предложения.

Рефрейминг внутреннего диалога

НЕГАТИВНОЕ СООБЩЕНИЕ	РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕФРЕЙМ	РЕЗУЛЬТАТ
<p><i>ПРИМЕР: я действительно все испортила. Я такая неудачница.</i></p>	<p><i>Все совершают ошибки.</i></p>	<p><i>Чувствую себя менее виноватой и думаю о себе не так ужасно.</i></p>

Аффирмации

Рефрейминг негативного внутреннего диалога — важная часть заботы о себе и жизненно важный элемент формирования здоровой самооценки. Но необходимо нечто большее.

Помните, как мы говорили о предрасположенности разума к негативному? Исследования, изучающие влияние позитивных и негативных комментариев, показали, что на самом деле требуется *несколько* позитивных комментариев, чтобы противостоять эффекту всего одного негативного, при этом идеальное соотношение составляет где-то около пяти позитивных комментариев на каждый негативный! Это означает, что недостаточно просто противопоставить негативному сообщению внутреннего диалога позитивное переосмысление. Вам также нужно подпитывать себя постоянным потоком позитивных сообщений, перевешивающих годы негативных самокритичных комментариев.

Чтобы добиться этого, нужно начать намеренно добавлять аффирмации в свой внутренний диалог. Аффирмации — это позитивные, ободряющие и оптимистичные утверждения, которые воздействуют на наше подсознание и действительно помогают влиять на привычки, действия, чувства и поведение. Аффирмации для заботы о себе и повышения самооценки содержат такие утверждения, как: *я выбираю быть здоровой, я заслуживаю счастья, я достойный человек, я достаточно хороша и я представляю ценность*. По сути, вы относитесь к себе, как к хорошему другу.

Важная часть создания аффирмаций — убедиться, что они написаны от первого лица и в настоящем времени. Это дает им больше силы. Поначалу это может быть непросто. При низкой самооценке бывает трудно принять утверждения как истинные для себя, и нелегко произнести их вслух. Я обычно говорю клиентам: “Притворяйтесь, пока у вас не получится”. Хотя может показаться смешным разговаривать с самим собой, используя позитивные утверждения, все равно попробуйте. Чем больше вы будете практиковаться, тем менее глупым это будет казаться. Если вам действительно трудно сказать что-нибудь похожее на приведенные примеры, попробуйте добавить фразу “я учусь”: *учусь быть здоровой, учусь чувствовать, что заслуживаю счастья, учусь чувствовать себя достойной, учусь чувствовать себя достаточно хорошо и учусь признавать свою ценность*.

В отведенном месте составьте список как минимум из десяти аффирмаций, которые можете начать использовать. Напишите пять утверждений

относительно того, что вам уже нравится и на чем вы хотите сосредоточиться. Напишите пять, касающихся того, во что вы ХОТИТЕ верить о себе, даже если еще не чувствуете, что это правда. Если вам кажется, что еще слишком рано говорить, например, “я сильная”, вы можете сказать: “Я учусь быть сильной”.

Возьмите за правило произносить их вслух в течение дня. Особенно полезно составить программу или ритуал аффирмаций; скажем, повторяйте их каждое утро после пробуждения, вечером перед сном, когда чистите зубы перед зеркалом или в машине за рулем. Если вам нужна помощь в создании аффирмаций, найдите “аффирмации” в Google Images, там есть и примеры аффирмаций, и вдохновляющие цитаты. Обратите особое внимание на любые утверждения, которые вам особенно трудно принять, поскольку они, вероятно, проливают свет на области, в которых вам больше всего нужна практика.

МОИ АФФИРМАЦИИ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ИСТОРИЯ ЭММЫ

Когда Эмма впервые начала терапию, она боролась с низкой самооценкой и социальной тревожностью, которые стали настолько изнурительными, что ей было трудно выходить из дома. Она перестала ходить на занятия, была готова отказаться от любимого хобби и боялась делать что-либо, что предусматривало взаимодействие с другими, даже заказывать еду или говорить по телефону.

Рассказывая Эмме об аффирмациях, я заметила, что этот метод показался ей совершенно безумным. Я знала, что она ни за что не пойдет домой, не сформулирует и не применит на практике собственные утверждения без внушительного толчка в этом направлении. Итак, я достала блокнот с заметками и решила, что мы вместе создадим несколько аффирмаций. Придумать собственные поначалу было непросто. Эмма сидела молча и пожимала плечами, когда я спросила, что, по ее мнению, я должна написать. Однако когда я начала вносить некоторые в блокнот, она смогла изменить формулировку в предложениях, которые, по ее мнению, она действительно могла бы попытаться произнести.

Мы записали десять аффирмаций, она взяла их домой с инструкцией разместить по всему дому, в местах, где будет регулярно их видеть. Эмма положила их в свой кошелек, рядом с кроватью, на зеркало, на приборную панель автомобиля, в холодильник и шкафы. Каждый раз, когда она видела аффирмацию, она должна была читать ее вслух.

На следующей сессии Эмма сообщила, что поначалу ей было трудно поверить в то, что она говорила. Она чувствовала себя глупо и ощущала себя законченной лгуней, говоря что-то вроде: “Я потрясающая, я талантлива и могу все”. Но она преодолела дискомфорт и продолжала повторять их по нескольку раз в день.

Вскоре она запомнила слова на бумаге и поставила перед собой задачу вспоминать каждую аффирмацию, засыпая ночью. Со временем Эмма с легкостью повторяла аффирмации, начала добавлять новые в свой список и, следовательно, почувствовала снижение своей тревожности в результате приверженности практике использования аффирмаций в качестве инструмента. Нервничая или чувствуя себя неуверенно, Эмма снова и снова повторяла про себя: “У меня все получится. Я справлюсь. Я в полном порядке”, — и обнаружила, что это действительно придавало ей смелости делать то, чего она раньше избегала.

Ваша самооценка заставляет вас избегать социальных взаимодействий?
Если так, то каким образом?

Вы скептически относитесь к инструментам самопомощи и их способности изменять аспекты вашей жизни? Если да, то к каким именно и почему?

Можете ли вы вспомнить случаи, когда вы попробовали что-то в чем не были уверены, и это в итоге оказалось полезным?

Даже если поначалу вы скептически относитесь к аффирмациям, дайте им шанс. Вы, скорее всего, обнаружите, что с практикой производить их становится легче.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Начав применять эти инструменты на практике, вы можете услышать голос закрадывающейся неуверенности, который пытается заставить вас поверить, будто вы не способны измениться, или предполагает, что эта работа слишком сложна, чтобы утруждать себя попытками. Поэтому часть этого шага означает устранение любых сомнений в себе, стоящих на вашем пути.

Склонны ли вы бороться с чувством неуверенности в себе? Ответьте на следующие вопросы, чтобы узнать.

- | | | |
|--------------------------------------------------|--------|------|
| 1. Мне трудно делиться своими мнениями и идеями. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 2. Мне трудно высказывать свое мнение. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 3. Я избегаю риска. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 4. Я часто боюсь осуждения со стороны других. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 5. Мне трудно принимать похвалу. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 6. Я часто извиняюсь, даже если не виновата. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 7. Мне трудно принимать решения. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 8. Я часто откладываю дела на потом. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 9. Мне трудно принимать комплименты. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 10. Мне трудно поддерживать зрительный контакт с другими людьми. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 11. Я склонна давать ненужные или чрезмерные объяснения. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 12. Я часто отпускаю самоуничижительные шутки. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 13. У меня появляются нервные привычки, такие как тревожный смех или грызение ногтей. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |
| 14. Мне трудно просить и получать помощь. | ПРАВДА | ЛОЖЬ |

Если вы ответили “правда” на многие из этих утверждений, вы, вероятно, имеете дело с чувством неуверенности в себе, которое станет проверкой вашей веры и мотивации, когда вы будете проходить шаги по повышению самооценки. Страх и нерешительность, порожденные неуверенностью в себе, препятствуют нашей способности идти на риск, ведущий к росту и изменениям. Неуверенность в себе порождает тревогу, которая приводит к прокрастинации, напрасной трате психической энергии, неспособности сосредоточиться и в итоге к склонности к саморазрушению.

Ключ к избавлению от неуверенности в себе в том, чтобы подняться над своими ограничениями и найти в себе мужество делать небольшие, управляемые шаги в новом направлении. Формирование здоровой самооценки — это изменение жизни, но основы достижения этой цели довольно просты. Используйте здоровый внутренний диалог и говорите с собой так, как вы говорили бы с близким другом, поощряя себя двигаться вперед. Когда вы сознательно перестаете фокусироваться на негативе и заменяете его обнадеживающими утверждениями, вы открываете себя для веры в то, что хороши и способны. Этот новый образ мышления позволит вам развить уверенность в своих способностях, доверие к своим инстинктам и веру в то, что вы можете эффективно справиться со всем, что встречается на вашем пути.

Запишите два ободряющих утверждения, которые вы бы сказали другу, переживающему трудности.

1. _____

2. _____

Теперь потренируйтесь произносить те же самые предложения про себя.

Ваше здоровье

Забота о себе означает заботу как о физическом, так и о психическом состоянии. При мысли о здоровье и благополучии первыми приходят в голову такие составляющие: физические упражнения, правильное питание, отдых и управление стрессом. Все эти моменты важно учитывать на пути к повышению самооценки. Наше чувство собственного достоинства напрямую связано с приоритетом, который мы придаем своему физическому и эмоциональному здоровью.

Если верить пословице “дела громче слов”, наши действия передают мощные сообщения, которые в итоге способствуют повышению уровня самооценки. Обращая внимание на свое здоровье и делая выбор в пользу здорового образа жизни, вы говорите себе, что важны и достойны. Посмотрите на пункты списка и отметьте все, что склонны делать.

- Переутомляться или слишком сильно напрягаться.
- Переедать.
- Ограничивать приемы пищи.
- Слишком усердно тренироваться.
- Избегать физических упражнений.
- Злоупотреблять.
- Перерасходовать средства.
- Игнорировать свои чувства.
- Игнорировать свою интуицию.
- Притворяться счастливыми рядом с другими.

Женщины с низкой самооценкой склонны жертвовать собственными потребностями и вниманием к заботе о себе. Они также склонны к нездоровому поведению в состоянии стресса, отодвигая свое здоровье на второй план из-за того, что чувствуют себя недостаточно хорошо или недостаточно достойно, что в итоге способствует укреплению низкой самооценки. Если вы понимаете это, вам может быть полезно уделить некоторое время на размышления о том, как выглядит ваш текущий уровень заботы о себе и как вы можете его улучшить.

Забота о физическом здоровье

Такая забота состоит из трех основных компонентов: правильное питание, регулярные физические упражнения и здоровый сон. Работая над этими областями, обязательно обращайтесь за помощью к профессионалам, если это необходимо, и не пренебрегайте посещениями врача, чтобы обеспечить свое общее физическое благополучие.

ПИТАНИЕ

То, что вы вкладываете в свое тело, посылает важные сигналы о том, насколько вы цените себя и насколько у вас в приоритете здоровый образ жизни. Только для изучения этой темы можно написать целую книгу. По сути, вам нужно рассмотреть текущие привычки в еде и внести изменения, чтобы сознательно питаться правильно. Это означает: сбалансированное, регулярное питание, в том числе здоровые и питательные продукты, умеренное питание, прислушивание к сигналам своего организма и сигналам относительно того, когда вы голодны или сыты, избегание ловушек, таких как эмоциональное питание или причудливые диеты, создающие почву для неудач. Если вы боретесь с проблемами питания, обратитесь за помощью к своему лечащему врачу или же к квалифицированному диетологу, который поможет вам найти баланс в этой области.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Посмотрите на свое отношение к физическим нагрузкам и подумайте, какие упражнения вы в настоящее время делаете и по каким причинам. Физические занятия также играют роль в нашем уровне самооценки. Знаете ли вы, что упражнения высвобождают гормоны, вызывающие

те же неврологические эффекты, что и антидепрессанты? Физические упражнения очень эффективны в снижении депрессивного настроения, которое может усугублять низкую самооценку. Не могу не подчеркнуть это: сделайте какую-либо форму физической активности регулярной частью своей жизни. Стоять лучше, чем сидеть; пять минут, проведенные в движении, лучше, чем ничего — дело в том, что помогает каждая мелочь. Ищите упражнения и действия, которые позволят вам оставаться последовательными и получать удовольствие, также они должны быть достаточно разнообразными, чтобы удерживать ваш интерес.

ЗДОРОВЫЙ СОН

Пока вы спите, ваше тело выполняет важную работу — именно тогда оно восстанавливается! Если хотите чувствовать себя лучше, убедитесь, что вы высыпаетесь. Плохой сон может сделать вас раздражительными и, следовательно, более уязвимыми для тревожных и негативных внутренних диалогов, снижающих самооценку. Если у вас проблемы со сном, полезно создать структурированный распорядок перед сном. Выключите электронику за час или два до сна, выпейте ромашкового чая и распылите немного лаванды на подушку. Вместо того чтобы засыпать под телевизор, предложите себе более мягкие варианты, такие как чтение или медитация.

Далее рассмотрим постановку целей в области диеты, физических упражнений и отдыха. Проходя через эти области, будьте реалистичны в своих ожиданиях. Обратите пристальное внимание на язык, который используете, когда устанавливаете цели и планы по созданию более здорового образа жизни. Не забывайте продолжать обращать внимание на внутренние диалоги и остерегаться назойливых утверждений “должна”, которые скорее настроят вас на неудачу, нежели побудят двигаться вперед в вашем путешествии. Для начала мы покажем, как ставить небольшие цели, на которые вы можете опираться, а не высокие, которые могут привести к разочарованию, если не будут достигнуты.

Давайте изучим ваш опыт постановки целей. Можете ли вы назвать случай, когда ставили нереалистичные цели и не добились прогресса?

Что вы могли бы сделать по-другому, чтобы добиться большего успеха?

Можете ли определить, когда вы ставили подходящие цели? Каков был результат?

Подумайте о мотивации при постановке различных целей, особенно в том, что касается вашего образа тела и внешности. Внимание, которое вы уделяете своей внешности, напрямую связано с вашим внутренним диалогом и его корреляцией с вашей самооценкой. Исходит ли желание достичь определенного типа телосложения или выглядеть определенным образом из желания чувствовать себя сильной и здоровой, потому что вы чувствуете себя достойной? Или это происходит от одержимости попытками достичь совершенства, соответствовать тому, что вы видите в других, или получить внешнее одобрение, потому что в настоящее время вы не чувствуете себя в гармонии со своим образом тела?

Меня мотивирует...

Здоровый образ тела не означает, что вы выглядите как модель. Скорее, это означает, что вы в целом довольны своим телом таким, какое оно есть, и признаете, что у вас есть как положительные качества, так и недостатки. Женщины со здоровым образом тела ценят свое тело за то, на что оно способно, а не за то, как оно выглядит, и признают, что существуют более важные показатели ценности, чем внешний вид.