

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Любовь к себе

Отдели мнение о себе от фактов,
перестань себя обесценивать
и научись быть на своей стороне
вместе с Анной Авериной

канал «В поисках прекрасного» на Дзене
dzen.ru/vpoiska

Эта тетрадь принадлежит: _____

Дорогая читательница,

Если вы открыли эту тетрадь, значит, вам откликнулся наш разговор о любви к себе. Мы с вами не раз замечали, как легко восхищаться Анной Авериной: её смелостью, остроумием, тем, как она сохраняет достоинство даже в фартуке служанки. И как трудно порой увидеть такую же силу в себе.

Эта тетрадь о простой, но очень важной мысли: любовь к себе — это не то, что мы о себе думаем, а то, как мы живём. Что выбираем, с кем проводим время, что позволяем с собой делать, как разговариваем с собой, когда ошиблись.

Здесь нет правильных ответов и оценок. Есть вопросы, упражнения и место для ваших мыслей. Её задача — помочь вам отделить то, что вы о себе привыкли думать, от того, какая вы на самом деле. И почти наверняка вы обнаружите, что вы гораздо лучше, чем привыкли считать.

Как работать с тетрадью

Не торопитесь: лучше одно задание в день, чем всё за вечер.

Пишите от руки, если есть возможность: так мысли становятся честнее.

Будьте к себе бережны. Если вопрос вызывает сильную боль, пропустите его и вернитесь позже.

Хвалите себя за каждое выполненное задание. Да, прямо вслух.

Делитесь открытиями в комментариях на канале «В поисках прекрасного»: там нас много, и мы всегда поддержим.

Заварите чай, найдите тихий уголок и выделите себе хотя бы полчаса. Это уже забота о себе.

С теплом и верой в вас,
автор канала «В поисках прекрасного» на Дзене

dzen.ru/vpoiska

Что вас ждёт

Вступление	Любовь к себе: не слова, а образ жизни
Часть 1	Какая я на самом деле: качества и доказательства
Часть 2	Разговор с собой: учимся себя хвалить
Часть 3	Сценарии, которые мешают любить себя
Часть 4	Родом из детства и ловушка сравнения
Часть 5	21 день заботы о себе
Финал	Письмо себе как лучшей подруге

Моё намерение

Что я хочу понять о себе или изменить в отношении к себе, работая с этой тетрадью?

Насколько я сейчас на своей стороне? Отметьте на шкале от 1 до 10.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Любовь к себе: не слова, а образ жизни

Многие путают любовь к себе с хорошим мнением о себе. Кажется: если я считаю себя умной, красивой и сильной, значит, с самооценкой всё в порядке. Но можно сколько угодно повторять «я прекрасна» и при этом годами работать на нелюбимой работе, жить с человеком, который тебя не ценит, и не помнить, когда в последний раз отдыхала.

Здоровая самооценка видна не в словах, а в поступках. Она складывается из того, как мы:

- ▣ принимаем себя со всеми несовершенствами
- ▣ поддерживаем себя, а не грызём за ошибки
- ▣ бережём свои границы
- ▣ выбираем лучшее из того, что доступно
- ▣ вкладываемся в своё развитие и отдых
- ▣ окружаем себя людьми, рядом с которыми хорошо
- ▣ заботимся о теле, о душе и о своём благополучии

Анна и её выбор

Анна оказалась в доме графа служанкой, чтобы спасти семью. Внешне у неё отняли всё: положение, привычную жизнь, наряды. Но она не позволила обстоятельствам решить, кто она такая. Она по-прежнему спорит, шутит и держит спину прямо. Это и есть любовь к себе: не когда всё хорошо, а когда ты остаёшься на своей стороне, даже если всё плохо.

Если посмотреть на мою обычную неделю со стороны, что она говорит о моём отношении к себе?

Колесо заботы о себе

Оцените каждую сферу от 1 до 10. Не думайте долго: первая цифра обычно самая честная.

Сфера	Моя оценка	Что я могу сделать уже сейчас
Тело: сон, еда, движение, здоровье		
Душа: радость, хобби, то, что меня вдохновляет		
Отдых: время, когда мне ничего не нужно делать		
Деньги: достаточно ли я зарабатываю и трачу ли на себя		
Отношения: ценят ли меня близкие люди		
Окружение: есть ли рядом те, кто наполняет, а не опустошает		
Границы: умею ли я говорить «нет»		
Развитие: учусь ли я чему-то новому		

Какая сфера получила самую низкую оценку? Почему, как мне кажется?

Какая сфера — моя опора? Что в ней у меня получается?
