КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ?

Техника работы с когнитивными искажениями

Самооценка – это то, что вы думаете о себе!

В первую очередь важно признать, что вы себя сравниваете!

Во-вторых, с кем вы себя сравниваете!

В третьих, почему вам важно сравнивать себя именно с кем-то, чем-то конкретным.

Конкретные методы повышения самооценки!

Отвечайте внутреннему критику! Чувство собственной бесполезности возникает из-за критического внутреннего диалога. Это могут быть любые обесценивающие фразы. Я хуже других. Я ничтожество. Я неудачник…

Чтобы преодолеть вредную ментальную привычку нужно:

1. Научиться распознавать и записывать критические мысли, возникающие в уме.
2. Выяснить, какие искажения содержаться в этих мыслях.
3. Регулярно давать ответ этим мыслям, чтобы выстроить более реалистичную систему самооценки.

Техника трех колонок поможет работать с негативными искажениями разного рода.

1. В первой колонке нужно записывать свои мысли.

   Например, вы опаздываете на встречу. Сердце уходить в пятки и вас охватывает паника. Теперь спросите себя: «Какие мысли проносятся в моем уме прямо сейчас? Что я сам себе говорю? Почему это меня расстраивает? Затем запишите эти мысли в левой колонке.

2. В колонке 2 важно понять какая это ошибка мышления.
3. 3 колонке написать рациональный ответ, чтобы трансформировать мысль из негативной в позитивную.

Самокритика Автоматическая мысль	**Когнитивное искажение**	**Рациональный ответ.**
Я вечно опаздываю!	Свехобобщение	Я не всегда опаздываю. Это просто смешно. Только подумай, сколько раз ты приходил вовремя. Если я опаздываю чаще чем хотелось бы, я поработаю над этой проблемой и придумаю метод, который поможет мне быть более пунктуальным
Я никогда ничего не делаю так, как нужно	Свехобобщение	Чепуха! Я многое делаю хорошо
Все будут смотреть на меня как на идиота	Чтение мыслей. Свехобобщение. Мышление все или ничего, ошибка предсказания	Кого-то может расстроить, что я опоздал, но это не конец света. Возможно, сама встреча начнется не вовремя.

Возможно вы подумаете, что все будут смотреть на меня, как на идиота. Это показывает, какой я неудачник. В этот момент как эти мысли проносятся в вашей голове записывайте их. Почему? Потому что они и являются причиной упадка вашего настроения.

Важно, не пытаться подбодрить себя, излишне рационализирую или делая утверждения, которые не верите и которые объективно неверны. Вместо этого попытайтесь распознать истину. Если то, что вы указали в колонке «Рациональный ответ», кажется неубедительным и нелогичным, то вам это не поможет.

Например, в ответ на «Я никогда ничего не делаю так, как нужно», можно написать: «Перестань, что-то ты делаешь правильно, что-то нет. С этой встречей не получилось, но давай не будем делать из мухи слона».

Если вдруг, вы не смогли подобрать рациональный ответ на какую –то негативную мысль, тогда просто забудьте о ней на несколько дней и вернитесь к ней позже. Обычно после перерыва получается увидеть обратную сторону монеты.

Если вы будете работать над техникой трех колонок 10-15 минут в день в течение месяца или двух, находить рациональный ответ станет все проще. Не бойтесь спрашивать других, как бы они отреагировали на ту или иную неприятную мысль, если сами не можете найти подходящий ответ.

Важно отличать мысли и эмоции. И работать с первопричиной – мыслью!

Определение когнитивных искажением

1. **Мышление «все или ничего»** Вы видите мир в черно-белых тонах. Если вам не удается достичь совершенства в чем-либо, вы расцениваете себя как полного неудачника.
2. **Сверхобобщение.** Вы рассматриваете единичное негативное событие как свидетельство бесконечной череды неудач.
3. **Негативный фильтр**. Вы выбираете одну негативную делать в ситуации и так настойчиво на ней фокусируетесь, сто вся реальность представлена вами в мрачном свете, подобно тому как капля чернил окрашивается целую емкость с водой.
4. **Обесценивание положительного**. Вы отказываетесь от положительного опыта, настаивая на том, что по той или иной причине он «не в счет». Таким образом вы можете поддерживать негативное убеждение, которое ваш повседневный опыт опровергает.
5. **Поспешные выводы.** Вы выносите негативные суждения, хотя не располагаете фактами, которые бы убедительно подтверждали их.

   а. Чтение мыслей. Вы делаете необоснованный вывод о том, что кто-то негативно реагирует на вас, и даже не пытаетесь это проверить.

   б. Ошибка предсказания. Вы предвосхищаете негативной исход событий, чувствуете уверенность в что, что ваш прогноз – это свершившийся факт.
6. **Преувеличения (катастрофикация) и преуменьшение.** Вы преувеличиваете значимость одних вещей (например, достижения других людей) и несправедливо снижаете до микроскопических размеров значимость других (таких как ваши собственные достоинства или несовершенства других людей). Это также называется эффект бинокля.

Определение когнитивных искажением

7. **Эмоциональные обоснования**. Вы предполагает, что ваши негативные эмоции непременно отражают реальное положение вещей «Я так чувствую – следовательно, это так.
8. **Утверждения со словом «должен».** Мы пытаетесь замотивировать себя при помощи слов «должен» или не должен», как будто вас можно заставить что-то сделать только методом кнута. В словах «обязан» и «надо» также заключено насилие. Как следствие, вы чувствуете вину. А когда адресуете слово «должен» другим людям, то часто испытываете гнев, разочарование и обиду.
9. **Навешивание негативных ярлыков и самоклеймение**. Это крайняя форма сверх обобщения. Вместо того чтобы описать свою ошибку, вы вешаете на себя ярлык: «Я неудачник». Когда чье-то еще поведение вас не устраивает, вы прикрепляете ярлык и к этому человеку: « Какой же он подлец» Ошибочные ярлыки, кроме этого, описывают события языком, имеющие яркую эмоциональную окраску.
10. **Персонализация.** Вы считаете себя причиной негативных явлений внешних событий, за которые изначально не несете ответственность.

Буду рада получить ваши отзывы после использования этой техники по адресу:

Юрченко Марина Коуч murchenkocoach@gmail.com

https://murchenkocoach.com