

Оглавление

Вступление13

Почему я написала для вас эту книгу.....	15
Моя история.....	17
И терапевт, и пациент.....	19
Как получить максимум пользы от этой книги.....	22

Глава 1. Анализ вашей самооценки24

Что же такое собственная ценность и самооценка?.....	25
Чувство ложной уверенности.....	26
Идеальный мир.....	27
Извилистый путь.....	28
Цена низкой самооценки.....	30
Желание угождать окружающим.....	31
Чувство неуверенности.....	33
Частая прокрастинация.....	34
Стремление к перфекционизму.....	35
Сравнение себя с окружающими.....	36
Говорить себе, как надо себя чувствовать.....	38
Проявление доброты доставляет дискомфорт.....	40
Выгорание.....	41
Вам тяжело отстаивать свои границы.....	43
Вам неудобно просить о помощи.....	44

Вы занимаетесь саморазрушением.	45
Синдром самозванца.	46
Депрессия или тревожность.	48
<i>Итоги</i>	49
Глава 2. Ваша история	51
Как мы устроены	52
Перекалывание ответственности (нет)	53
Бросить вызов привычному	54
Вас определяют ваши поступки	55
Вас определяет ваш внешний вид	56
Вас определяет ваша работоспособность	58
Вас определяет ваш интеллект	59
Вас определяет ваша доброта	60
Вы настолько откровенны, насколько можете себе позволить	62
Вы — это та работа, которую вы делаете	63
Вы тот, кем вас видят окружающие	65
Вас определяет ваша сила	66
Вы — это ваш достаток	67
Вы такой, как про вас говорят	68
Вы хороши настолько, насколько вас любят	70
<i>Итоги</i>	71
Глава 3. Бери сейчас, плати потом.	74
Два источника самооценки	75
Быстрые способы повышения самооценки	76

Медленные, но верные способы повышения самооценки	77
Баланс	78
Помнить о жизненных ценностях	80
Перетягивание каната	83
В погоне за счастьем	86
Как наш выбор связан с внутренней ценностью?	87
<i>Итоги</i>	88

Глава 4. Почему мы ощущаем себя в окружающем мире именно так?

90

Наши телефоны	91
Общение в выключенном режиме	94
Отфотошопленная реальность	95
В постоянном ожидании ответных реакций	98
Прокачайте свою жизнь	100
Переключение внимания	101
Размытые границы	103
Страх оказаться в трейд-ине!	105
<i>Итоги</i>	106

Глава 5. Необходимая открытость

108

Открытость и чувство собственной ценности	110
Почему для самооценки важно быть честным	111
Я и моя открытость	112
Открытость — это... ..	113
Чем не является открытость	120

Когда проявление силы не идет на благо самооценке.	122
Признаки того, что вам трудно быть открытым.	124
Страх осуждения.	125
Предательство	126
Необязательно рассказывать все.	127
Сожаления об откровенности.	128
С кем же мне быть откровенным?	130
Позволить узнать себя — значит позволить полюбить себя	131
<i>Итоги</i>	133
Глава 6. Враги самооценки.	135
Чувство вины и самооценка	136
Кредит на погашение чувства вины	139
Борьба с чувством вины.	140
Стыд и самооценка	146
Смушение и стыд — одно и то же?	146
Как ощущается стыд?	148
Почему мы испытываем стыд?	152
Как чувство стыда влияет на самооценку?	162
Как избавиться от чувства стыда?	163
Чувство стыда, которое любит поиграть в прятки	165
<i>Итоги</i>	165
Глава 7. Война с низкой самооценкой: мысли	168
Что такое внутренний диалог?	169
Не уверены, что у вас есть внутренний голос?	172
Можно ли извлечь выгоду из общения с собой?	173

Как мой внутренний диалог влияет на мою самооценку?	175
Понять, что следует изменить	177
Но мой внутренний критик держит меня в форме!	178
Наши выводы и умозаключения	181
Как изменить свое внутреннее общение?	182
<i>Итоги</i>	197

Глава 8. Продолжаем войну с низкой самооценкой: действия 199

Переосмысление понятия заботы о себе	200
Инстинкт самосохранения — склони голову и продолжай	201
Уважение к себе	204
Забота о себе	206
Любовь к себе	208
Знать, что вам нужно	209
Станьте себе родителем	211
Не ждите, когда почувствуете себя достойным	213
Сравнение эмоций	215
Сойти с американских горок и остановить выгорание	217
Помните о том, сколько у вас сил и каковы пределы ваших возможностей	219
Отдых — это исцеление	222
<i>Итоги</i>	224

Глава 9. Поставьте на паузу свое желание угождать людям 226

Оставьте место для себя	227
-------------------------------	-----

Что значит угождать другим?	230
Умолять других.	233
Как проявляется желание угождать людям.	235
Но что плохого в том, чтобы помогать другим?	236
Как реагировать.	238
Отказ может быть вежливым!	242
Цена стремления угодить людям.	244
Преимущество правильно выстроенных границ	246
Есть те, кому вы не нравитесь	248
Кадр из фильма	249
Цена перемен	251
<i>Итоги</i>	254

Глава 10. Заявите о своей уверенности. 256

Что для вас значит уверенность в себе?	257
Ложный путь поиска уверенности	259
Что же такое уверенность?	261
Уверенность — это принятие себя	264
Страх	266
Почему я борюсь с уверенностью?	267
Социальная тревожность	268
Физическая уверенность	271
У каждого свой путь	274
Уверенность — рискованное дело	276
Поговорим об отказах	278
Как справиться с отказом	282
<i>Итоги</i>	284

Глава 11. Конец — это начало	287
Найдите свой якорь	288
Поставьте под сомнение ваши убеждения	289
Ставьте перед собой реалистичные цели	292
Заключительные слова	294
Глава 12. Три спасительные вдохновляющие речи	295
Чувство вины	296
Чувство отверженности	297
Выгорание	298
Благодарности	300