

# Интенсив «Успех по-женски»

Как легко достичь успеха в любви, карьере,  
отношениях, не жертвуя собой.

День 2

# Как самооценка влияет на наш успех?

Чем выше вы себя цените, тем вы успешнее.

Но чаще мы привыкли себя недооценивать или любить только за заслуги

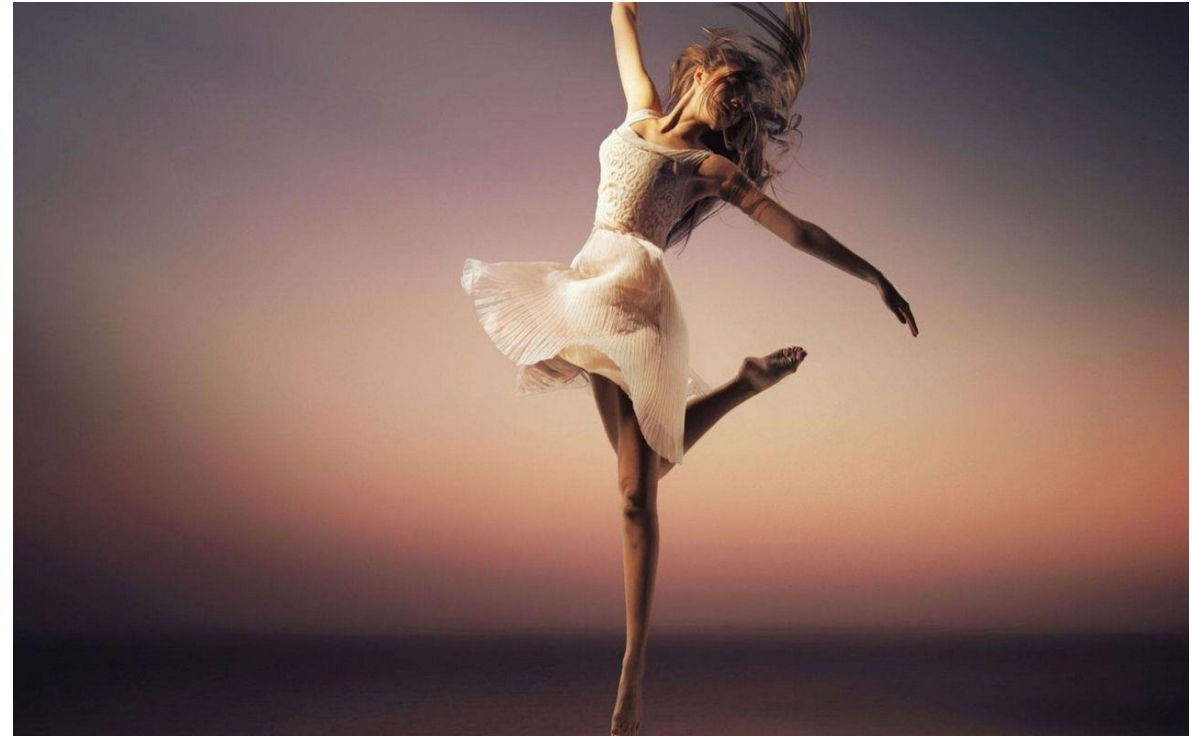


# Как сделать самооценку адекватной?

1. Познакомиться с полезными материалами: <https://sviyash.ru/workpages/samoochenka/>
2. Поработать с самооценкой на уровне тела
3. Научиться говорить «нет»
4. Составить свой кодекс правил
5. Спокойно реагировать на любую критику

# Развиваем уверенность через тело

- Занятие танцами/актерским мастерством
- Поза уверенного человека
- Работа с голосом
- Доброжелательное отношение к своему телу
- Месячник нужного качества



# Ищем свои сильные стороны и проявляем их

Выберите 3-4 своих сильных качества.

Например: доброта, ум, целеустремленность и подумайте, как можете их проявить в ближайшие дни



# Работаем с личными границами

Виды границ:

- Физические от рождения до 3 лет
- Психологические от 3 до 7 лет
- Ролевые от 5 до 10 лет
- Социальные от 7 и до 15 лет
- Интимно-личностные 15-18 лет



# Работаем с личными границами

- Помните, в каких ситуациях чувствовали злость и дискомфорт – эти чувства говорят о нарушении границ
- Составьте свод правил для дома и для работы
- Спокойно говорите людям о своих границах





# Как научиться отказывать в неудобных просьбах сохранить свое время

Зачем это делать:

- На вас не ездили на работе
- Партнер вас уважал
- Сохранить связь с собственным Я
- Иметь адекватную самооценку
- Быть неудобной для манипуляторов





# Принимаем отказы

Шаг 1. Посмотрите на отказы под другим углом

Шаг 2. Понаблюдайте за тем, что с вами происходит из-за отказа

Шаг 3. (для продвинутых). Практика отказов



# Базовые способы, которые помогут легко отказывать

**Способ 1.** Дайте себе время на размышление

**Способ 2.** Создайте собственный свод правил

**Способ 3.** Старайтесь не оказываться в неудачное время в неудачном месте

**Способ 4.** Позвольте себе личные планы

# Как научиться отказывать без угрызений совести

**Этап 1.** Спросите о последствиях

**Этап 2.** Подумайте, как можете о себе позаботиться

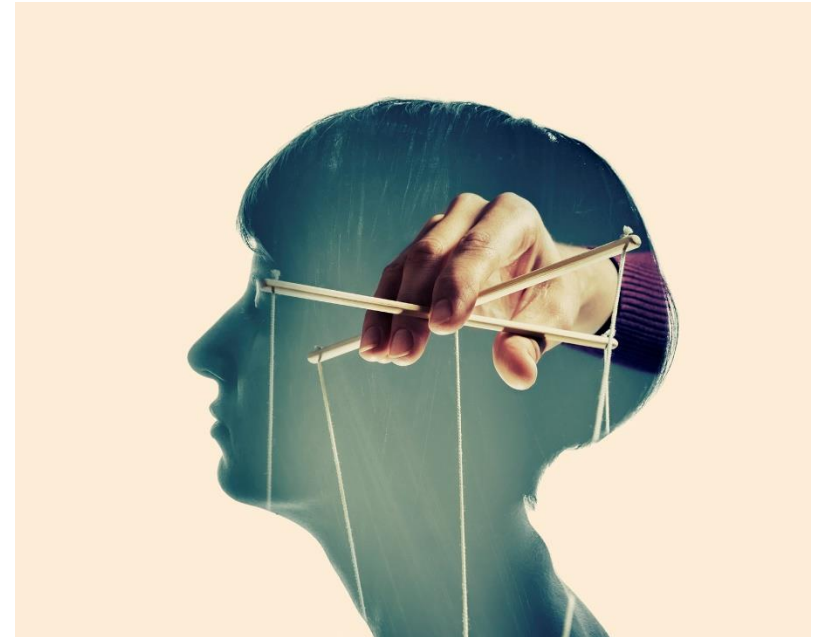
**Этап 3.** Предложите альтернативу

**Этап 4.** Отказавшись, не оправдывайтесь



# Как общаться с милыми «угovorщиками»

- Используйте в разговоре «Я-сообщение»
- Расскажите о своих чувствах и эмоциях о сложившейся ситуации
- Расскажите о своих желаниях
- Сделайте конкретное предложение



# Способы манипуляции

- Игры в жертву
- Мнимый подарок
- Давление на ценности



# Что стоит знать о критике и как на нее реагировать

- Если вы не спрашивали мнения человека, а он его высказал, то на вас самоутверждаются
- Критика неконструктивна, если между вами не заплатили за нее денег. Давая бесплатные советы, человек хочет поднять чувство собственной значимости.

# Как реагировать на справедливую критику от близких людей

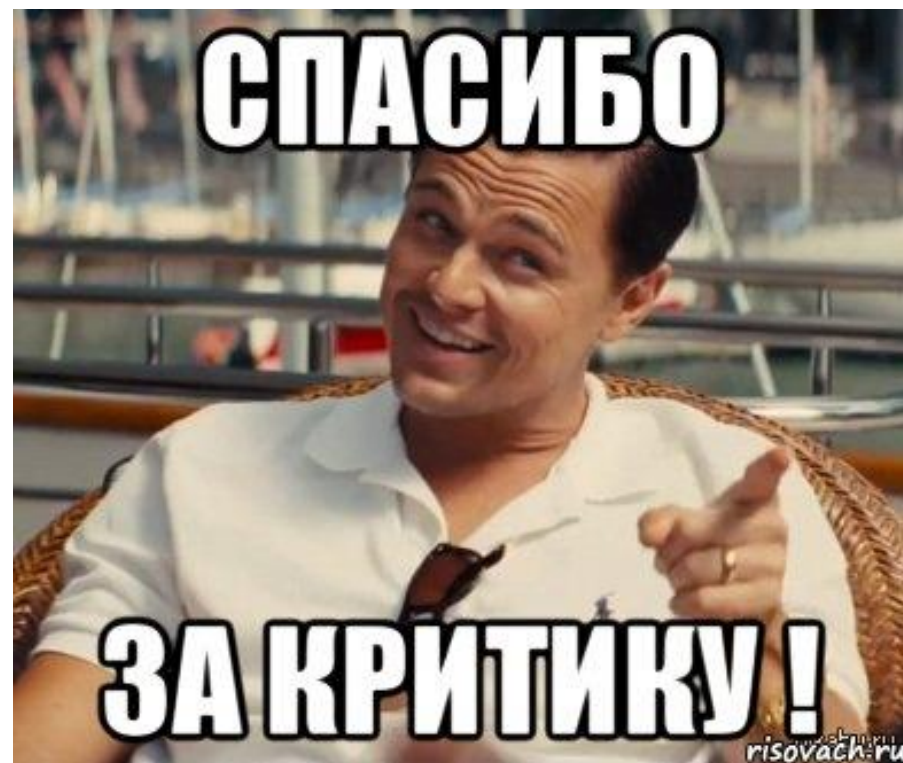
1. Выясните, что на самом деле огорчило человека
2. Признайте, в чем вы на самом деле не правы
  1. Спросите, чего от вас ждут
  2. Исправьте то, что готовы исправить





## Что делать с неадекватной критикой

- Осознать, что она к вам не относится
- Представить, что сов собеседника возвращаются к нему рикошетом
- Не обращать внимания и заблокировать комментатора



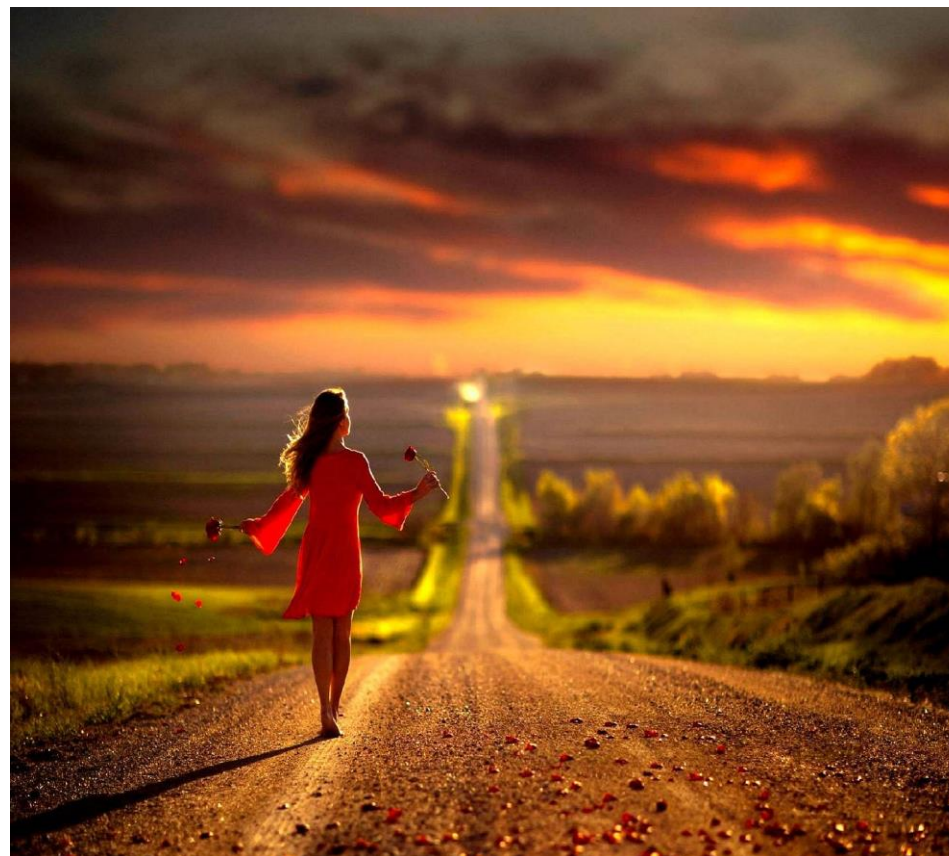
# Как научиться доводить начатое до конца и мотивировать саму себя

1. Завести дневник успеха и ежедневно записывать туда все достижения, даже если они будут одними и теми же
2. Делать перерывы и подводить промежуточные итоги
3. Изменить отношение к своим ошибкам
4. Периодически проверять цель на актуальность и достижимость
5. Не требовать от себя невозможного

# Двигаться к цели в своем темпе

Условно можно выделить рациональных и иррациональных людей.

Если не учитывать особенности своего типа личности, можно легко растерять весь энтузиазм на пути движения к цели и так и не достигнуть желаемого.



# Рациональные люди

- Работают размеренно
- Достигают целей последовательно
- Комфортно себя чувствуют, когда все стабильно
- Движение к цели не зависит от настроения





# Иррациональные люди

- Работоспособность сильно зависит от настроения
- Спонтанны и более гибкие
- Их угнетает однообразие и монотонность
- Живут в творческом, но управляемом хаосе



# Как сделать планирование эффективным в зависимости от вашего типа личности?

## Рациональным людям:

1. Создайте четкий и пошаговый план
2. Фиксируйте затраченное время
3. Вставайте и ложитесь в одно и тоже время
4. Двигайтесь планомерно
5. Заранее планируйте отдых уже с утра

# Как сделать планирование эффективным в зависимости от вашего типа личности?

## Иррациональным людям:

1. Старайтесь переключаться между задачами в разных сферах
2. Учитывайте подъемы и спады
3. Не старайтесь жить по расписанию
4. Держите при себе список основных задач
5. Выбирайте 2-3 проекта и сосредотачивайтесь на них



# Медитация для достижения удачи и успеха

