

"Я люблю себя.
А ты - меня"



@putyajane

Скачано с телеграм канала - @insta_sliv_list

Всем привет!

Спасибо, что доверяете мне и выбираете мои инфопродукты.

Я долго думала над названием руководства и пришла к выводу, что оно написано **для тех женщин, которые хотят полюбить себя, наладить отношения в паре, научиться избавляться от токсичного окружения и узнать, как же управлять мужчиной.**

В моей голове родилось название **«Я люблю себя, а ты меня»**. Потому что, если обладать всеми навыками, которые описаны в моём руководстве, у мужчины не останется никакого другого выбора, как **любить вас ещё сильнее**, чем вы любите себя.

Изначально, я писала курс по самооценке, но поняла, что самооценка – это вершина айсберга, **первоочередное с чем нам нужно работать – это восприятие себя, наши мысли и то, как мы с вами себя чувствуем**. Знаю, что многие из вас находятся в отношениях и поэтому, дополнила руководство главами про манипуляцию и якоря.

@putya.jane

Скачано с телеграм канала @insta_sliv_list

Пффф, манипуляция! Её же нельзя использовать?! Дорогие мои, **вы каждый день сталкиваетесь с манипуляцией**. Разница в том, что одни действия вы видите, а другие воздействуют на вас, оставшись незаметными. Нет человека, который хоть раз не прибежал к манипуляции. Но это навык, такой же, как читать и писать, поэтому будем учиться манипулировать правильно и полученные знания сразу применять на практике.

В руководстве будет несколько глав про самооценку и задания.

Их нужно выполнять!

Мне хочется, чтобы вы проработали всё в комплексе и узнали, как же сделать так, чтобы мужчина запомнил вас навсегда. Эти техники подойдут и для тех, кто сейчас в отношениях, которые утратили былую страсть.

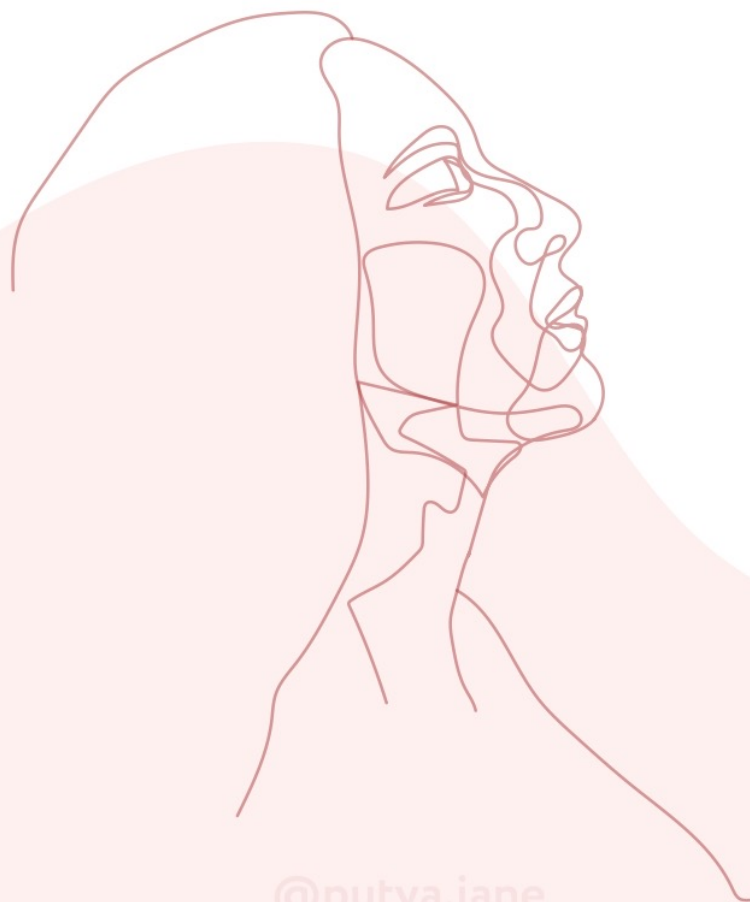
Впереди у нас много работы. Вы готовы?!



Содержание:

- Как принять себя? 5
- Задание 6
- **САМООЦЕНКА** 8
- Задание 9
- Влияние внутреннего ребенка на самооценку 10
- Задание 10
- Внутренний оценщик 14
- Задание 15
- Наше окружение и самооценка 16
- Задание 19
- Реальное и идеальное "Я". 20
- Задание 21
- **ПРИВЯЗАННОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ** 23
- Зрелые отношения. Это про что?.. 23
- Задание 26
- Привязанность в отношениях 26
- Задание 28
- Тревожная привязанность 29

- Задание 30
- Избегающая привязанность 30
- Задание 31
- Наши достоинства 32
- Манипуляция низкой самооценкой 35
- **МАНИПУЛЯЦИЯ** 38
- Умные и эффективные манипуляции 40
- **ЯКОРИ** в отношениях 44
- Якорение себя 48
- Якори в сексе 49



@putyajane

Скачано с телеграм канала - @insta_sliv_list

Как принять себя?

Я не буду говорить о бодипозитиве, потому что не сторонник любви к себе, когда некомфортно в своём теле. Думаю, вы придерживаетесь такого же мнения, иначе бы сейчас не читали моё руководство. Я против того, чтобы **НАСИЛЬНО** принимать себя такой, какая ты есть. Но если вы будете мечтать о том, что полюбите себя, когда похудеете/поумнеете сделаете сиськи, т.е. **КОГДА-ТО** там в будущем, **ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС** вы будете себя не любить и соответственно, **момент этой любви может не настать никогда.**

НЕ люблю себя – **НЕ** ухаживаю за собой, своим телом.

НЕ ухаживаю – **НЕ** балую себя новыми вещами, **НЕ** слежу за питанием.

НЕ слежу за питанием – **НЕ** худею.

НЕ худею – **НЕ** люблю себя.

Понятна закономерность?

Задание

Возьмите листок бумаги и выпишите то, что вам в себе **НЕ** нравится.

Например: маленькая грудь, лишний вес, большие уши, плоская попа, бледная кожа, морщинки на лбу, тонкие губы и так далее.

Посмотрите, **КАК** можно исправить ваше недовольство собой? К какой цели нужно двигаться?

ОБОБЩИТЕ:

Маленькую грудь не исправить упражнениями, только с помощью хирурга. Давайте по-честному. Сюда же отнесём и большие уши.

Значит, **цель** – пластическая операция.

Что нам нужно для этого?

Заплатить деньги, выбрать хирурга, сдать анализы.

Выбирать хирурга вы можете начинать уже сейчас. Да, да. Вам не показалось. Погуглите клиники, врачей и отзывы. Выберете ориентировочно трёх, которые

понравились и запишитесь к ним на консультацию (они бесплатные). Задайте врачам все интересующие вопросы, спросите о стоимости. Как узнаете, во сколько обойдётся операция, запишите на листочке сумму. Допустим, 150.000 рублей.

Вычтите плановые расходы (оплата коммуналки, проезд, еда). Сколько сможете откладывать?

10.000 рублей? Хорошо. Значит, через 15 месяцев у вас будут новые уши, либо грудь.

Чувствуете, как мечта превратилась в РЕАЛЬНУЮ цель?

По этому принципу поработайте и с остальными недостатками, которые мешают вам жить.

ВАЖНО!

Всё выписывайте. У вас должна получиться следующая цепочка:

Комплекс – Цель – Решение

Лишний вес, плоская попа – Похудеть и накачать попу
– Сесть на диету, записаться в зал.

Самооценка



Проблемы не только в зеркале, но и в голове. И если внешние комплексы убрать относительно легко, то с внутренними тараканами придётся повозиться.

В самом слове «самооценка» есть что-то шизофреничное. Какая-то часть меня оценивает меня же. **НЕТ НИЗКОЙ ИЛИ ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКИ.**

Есть два ваших состояния: одно – сильное и доминирующее, второе – слабое, ожидающее одобрения. Когда вы говорите: «Я хочу повысить свою самооценку», вы собираетесь усилить ту **доминирующую часть**.

ТАК КАК ТОГДА РАБОТАТЬ С САМООЦЕНКОЙ? Почему принято считать, что счастлив тот, у кого всё с ней в порядке?

Немного не так. Счастлив тот, у кого ничего не болит в области самооценки. Человек, знающий себя и принимающий разные стороны своего Я,

как положительные, так и отрицательные. Он не оценивает себя, не опускает руки при малейшем промахе, ориентируется только на свои внутренние ощущения и умеет отделять свои желания от навязанных.

Вывод: Здоровая самооценка - это про: кто я? какой я? что я могу? В ней нет шкалы оценок и критериев «плохо» или «хорошо».

Задание

Запрещаю в течение недели себя ругать. Каждый раз, когда будет тянуть - останавливайте себя. ВСЕГО ЛИШЬ НЕДЕЛЮ. Сможете?



@putyajane

Влияние внутреннего ребенка на самооценку

В каждом из нас есть три субличности: родитель, взрослый и ребёнок. Именно ребёнок напрямую завязан на самооценке. Примерный возраст внутренних детей 5-7 лет. Вы выросли, но часть психики, связанная с той девочкой, пяти лет, в вас осталась.

Почему важно работать с внутренним ребёнком?

В детском возрасте наша психика пластична и восприимчива, поэтому, что было заложено в детстве, определенные установки, они влияют сейчас, на нашу взрослую жизнь.

Задание

Давайте узнаем нашего внутреннего ребёнка лучше.

- Сколько ему лет? Чего он хочет? Он знает, что его любят или сомневается в этом?
- Возьмите листок и напишите, в чём нуждается ваш внутренний ребёнок (эмоционально тоже)? Чего ему хочется? Не торопитесь, подумайте. Постарайтесь его услышать. Загляните глубоко в свои желания.
- Как сделаете эту практику, уловите свои эмоции. Что вы чувствуете?

- После определения своих чувств, вверху на листочке напишите : «Это я могу сделать для себя сама». Перечитываете список.

Вы же помните, что помимо ребёнка, в каждом из нас есть ещё и родитель, и наша взрослая часть?

Вот эта взрослая часть может сделать всё самостоятельно, для своего внутреннего ребёнка.

Это важно осознать! Так как многие из нас, сталкиваются с тревожной привязанностью и попадают в зависимые отношения именно из-за желания удовлетворять потребности своего ребёнка,

РУКАМИ ДРУГОГО человека. Но так это **НЕ РАБОТАЕТ**.

После практики вы осознаете, что многое из своего списка итак делаете сами для себя (или в состоянии это сделать), что вполне вероятно вызовет обиду на других: «Почему я? Почему они мне этого не дают?».

И вот тут, важная вещь – никто другой **НЕ ОБЯЗАН** этого делать. Есть вы и ваши субличности. Не перекладывайте ответственность за них на других людей.

Если обида, так и не отпускает, мешает полноценно жить, с ней нужно работать. Это болезненная реакция, свойственная всем людям. Ошибочно говорить, что это одно чувство – нет. Это и вина, и страх, и злость.

Задание

Представьте образ обиды. **Кто это? Какая она? Это женщина/мужчина или монстр? А может, это маленькая девочка?**

- Сядьте в удобное положение. Постарайтесь, чтобы никто вас не отвлекал.
- Подумайте об обиде. Постарайтесь поймать переживания максимально чётко.
- Где обитает ваша обида? В ногах? В районе солнечного сплетения? В голове? Сосредоточьтесь на этой зоне.
- Какая твоя обида на ощупь? Она горячая или холодная?
- Попробуйте убрать обиду из тела. Сконцентрируйтесь на месте, где она «обитает» и на выдохе вытолкните её. Представьте, как она вас покидает.
- Направьте обиду за спину, в прошлое. Она не должна маячить перед глазами. Встаньте и отряхнитесь.

Делайте это упражнение сколько, сколько потребуется. Но обязательно, не меньше одного раза в день. Вскоре обида станет меньше, а позже – **совсем исчезнет.**

Как быть, если обида родом не из прошлого и накрывает сейчас?

Второе упражнение

- Возьмите листок бумаги и нарисуйте свою боль. Это могут быть абстрактные линии, а может быть и вполне конкретный человек.
- Максимально прочувствуйте негативные эмоции. Можете даже «поговорить» со своим обидчиком и высказать всё, что о нём думаете (либо написать на листке).
- Когда будете на «пике» взрыва эмоций, разорвите и сожгите рисунок.

Что чувствуете?

Это упражнение можно повторять всякий раз, когда обижаешься на кого-то в настоящем времени.

Практики с огнём – самые эффективные.

Внутренний оценщик

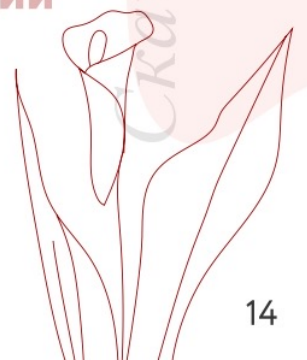
Это тот, кто определяет вашу самооценку в голове, отчитывает, ругает, указывает на недостатки, пытается таким образом мотивировать, то есть **ВЫ САМИ**.

Можете представить себе ситуацию, вы подходите к незнакомому человеку на улице и начинаете выговаривать ему «мотивационные» речи, отчитывая? Или просто ругаете, высказывая своё мнение, апеллируя тем, что «хотите, как лучше».

Не думаю. А почему позволяете это делать **СЕБЕ САМИМ СОБОЙ**?

Наша с вами психика состоит из разных частей, одна из них – детская. Вы наверное, читали в моём блоге про «внутреннего ребёнка». Если нет, то обязательно прочитайте. Именно ему оценщик пытается диктовать, что делать и как жить.

Неуверенный ребёнок нуждается в информации о себе и в чётких указаниях.



Задание

Возьмите листок и выпишите фразы, которыми вы обычно себя ругаете, пугаете. Прочитайте вслух. Представьте в голове образ того, кто вам это говорит. После, задайте вопрос этому образу: «Ты всё это говоришь мне, **ЧТОБЫ ЧТО?**»

Если ваш ответ: «Чтобы сделать тебя лучше» или «Чтобы защитить тебя», то такая защита может вообще никогда не дать действовать. Страхи возьмут верх. О какой вере в себя может идти речь, если.... Ну вы поняли.

Она есть в каждом из нас, поэтому не говорите, что не смогли найти.

Найдите в себе ту часть, которая злиться на оценщика и не согласна с ним.

Дайте отпор оценщику и пошлите куда подальше. С этого дня делайте так каждый раз, как только оценщик попытается что-то вам сообщить.

Наше окружение и самооценка

Помимо внутреннего оценщика, на нашу самооценку оказывает огромное влияние наше окружение. К сожалению, токсичные люди порой оказываются очень близко к нам.

Как правило, те, кто негативно влияет на нашу самооценку прикрываются фразами: «А чего обижаться? Я же добра желаю. Ты и в правду заметно потолстела за последнее время. Пора на диету. Я знаю хорошую, подсказать?».

Главное отличие этих «добродетелей» от нормальных людей – **критика и советы**, как правильно жить. Они пытаются воспитывать, ставят под вопрос решения, точно знают, что нам нужно и говорят об этом **БЕЗ СПРОСА**. Так же легко их распознать по тому, **какое чувство** встреча с ними у вас вызывает. Как правило, это страх (а если скажет что-то не то?), раздражение и обида.



@putya.jane

Человек, который заботиться о вас, в первую очередь, думает о том, что вы чувствуете и не будет оскорблять, давить на больное место. ЭТО САДИЗМ.

Причины по которым токсичные люди так делают:

- нападение, как способ самоутвердиться
- боятся потерять над вами контроль
- не хотят, чтобы вы создали им проблемы
- не могут смириться с тем, что ваша жизнь отличается от их жизни

Токсичные люди – те, у кого полно тараканов в голове. Тот факт, что они несут ересь не задумываясь, не делает их сильными, скорее наоборот. Поэтому, **не пытайтесь перевоспитать токсичных людей.**

Но и терпеть не нужно, сейчас расскажу вам об активных и пассивных **способах защиты**



АКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ:

- прямо и настойчиво говорите о том, что вам не нравится
- учимся говорить чёткое «нет»
- посылаем (если два способа ранее не помогли)
- избегаем контактов

ПАССИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ:

- ложное согласие (да-да, но делаем по-своему)
- не говорим о важном, льём воду

Помните, всё излагаемое токсичным человеком не говорит о вас ровным счётом **НИЧЕГО**, и является лишь демонстрацией его собственных проблем.

Задание

Определите токсичных людей в своём окружении. Спросите себя «Почему я позволяю этому человеку влиять на мою самооценку?»

Определите способы защиты и начните их применять.

Токсичными могут быть и родители. Они умело манипулируют реакциями и поведением детей. Задача ребёнка - выявить, когда и при каких обстоятельствах это происходит и увернуться от уловки.

Сбросьте с себя вину за собственное видение жизни, вы имеете на это полное право.

На любой эмоциональный шантаж реагируйте уверенно и хладнокровно.

Если ничего не помогает, **обратитесь к психологу** и подумайте о том, чтобы **съехать от родителей.**



Реальное и идеальное "Я"

До этого момента мы преимущественно говорили о ваших недостатках, о том, что вам в себе не нравится.

Пришло время поговорить о требованиях, которые вы себе предъявляете и посмотреть на то,

каким человеком вам хотелось бы быть.

В нашем самосознании можно выделить Я-реальное, Я-идеальное и Я-социально одобряемое. Поговорим о первых двух.

Я-РЕАЛЬНОЕ - это наши представления о себе в настоящем времени. Все существительные, прилагательные и глаголы описывают ваше Я-реальное.

Я-ИДЕАЛЬНОЕ - это ваши представления о том, каким человеком вы хотите быть. Все ваши требования к себе, бесконечные "должна" - часть вашего Я-идеального.

Если вам кажется, что между этими двумя "Я",- пропасть, то это не так! Возможно, вы слишком большое внимание уделяете своим недостаткам и достоинств просто не замечаете.

Я-ИДЕАЛЬНОЕ задаёт направление, ориентир для жизни, в которой нам хочется жить. " У меня всё хорошо, но мне бы хотелось узнать, купить, попробовать и т.д." - так выглядят гармоничные отношения Я-реального и идеального.

Задание

Для того, чтобы добавить конкретики вашему Я-ИДЕАЛЬНОМУ, напишите список качеств, которыми вы хотели бы обладать.

Напишите список недостатков, от которых хотите избавиться. Напротив каждого ответьте на вопрос "Какой я стану, когда избавлюсь от этого недостатка?"

У вас получится ещё один список качеств, которые вы считаете позитивными. Добавьте их к первой части. Теперь посмотрим насколько Я-ИДЕАЛЬНОЕ **реалистично.**

Представьте себе человека с набором качеств из вашего списка. Кто он? Какой он? Где живёт? С кем общается? Хотели бы дружить с таким человеком?

Измените образ, если он кажется вам нереалистичным или неприятным. От каких качеств пришлось отказаться? Уберите их из вашего списка желаемых качеств.



@putyajane

Скачано с телеграм канала - @insta_sliv_list

Зрелые отношения. Это про что?..

По частым вопросам в Директ: «Путяя, как мне не бояться, что он уйдёт?», «Как научиться доверять?», «Как понять, что меня любят?», я понимаю, что глава про привязанность обязательно должна быть в моём руководстве.

Мы с вами обсудили влияние внешности на самооценку, научились взаимодействовать со своим внутренним ребёнком, теперь **давайте поговорим про привязанность в отношениях.**

В чём связь между самооценкой и привязанностью?

Вот представьте, вы проработали всё, что написано в руководстве «до», но отношения, так и не складываются: либо вы находитесь в постоянной тревоге (а что если, отношения закончатся?), либо «бежите» от отношений, потому что вам когда-то сделали больно или у вас убеждения, что без отношений намного лучше.

Поняв **ПРИЧИНУ** такого вашего поведения, вы уже на шаг приблизитесь к зрелым отношениям. Они являются моделью «правильных» отношений.

@putyajane

Скучано с телеграм канал - @insta_siv_list

Зрелые отношения – это «Мне хорошо одной, но вместе лучше».

Давайте рассмотрим характеристики зрелой личности:

- адекватно воспринимает реальность
- живёт в настоящем
- способна самостоятельно удовлетворить свои потребности
- заботится о своём здоровье
- имеет продуктивные социальные контакты
- способна ставить цели и достигать их
- управляет своими чувствами и эмоциями
- способна говорить «нет»
- умеет отдавать и принимать в отношениях
- не испытывает дискомфорта, находясь в одиночестве

Конечно, это далеко не все характеристики, но уверена, портрет такого человека у вас сложился.

Отношения у зрелой личности – это легко, естественно и спокойно

В них нет эмоциональных качель, манипуляций «дальше-ближе». Нет страстных примирений с помощью секса. Нет навязчивых звонков и сообщений, нет драматических событий. Зрелая любовь – не дикая и одержимая. Она спокойная. В неё комфортно. В зрелых отношениях нет сомнений в своих чувствах, и в чувствах партнёра. В них есть стремление к компромиссу, обсуждению. **Любовь рождается в свободе, она не может существовать в неволе.**

В зрелых отношениях оба партнёра активны, они вовлечены в отношения, вкладываются в них. У такой пары всегда остаётся большое пространство для удовлетворения и своих потребностей.

ЧТОБЫ ПОСТРОИТЬ ЗРЕЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ВЫ САМИ ДОЛЖНЫ СТАТЬ ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТЬЮ.

Задание

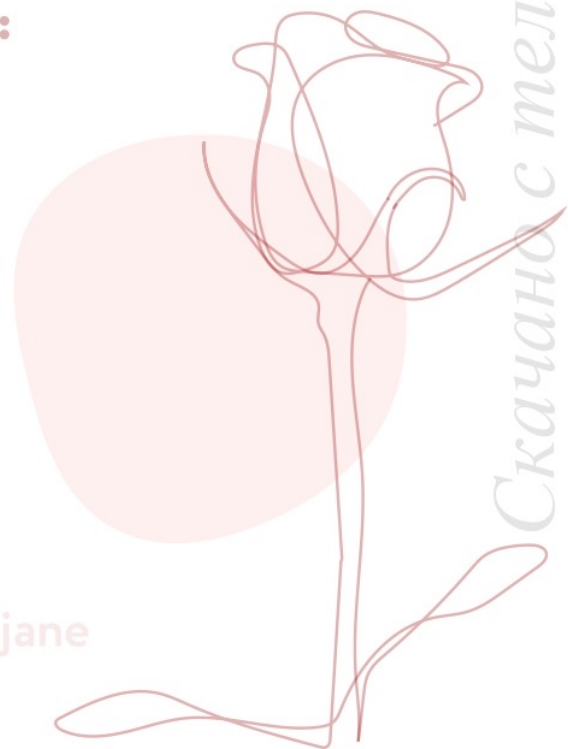
Прочитайте ещё раз качества зрелой личности. Чего вам не хватает? Ответьте себе честно, нужны ли вам зрелые отношения или вам нравится страдать? Вот честно! Сможете ли вы построить отношения на спокойствии и доверии, или всё же невротический формат вам ближе?

Привязанность в отношениях

Даже для зрелой личности «нормально» переживать за свои отношения. Конфликты и разногласия случаются во всех парах. Вопрос в том, **КАК** решаются споры? **КАК** вы себя ведёте, когда вам кажется, что отношения ухудшились?

Есть три типа привязанности:

- надёжная
- тревожная
- избегающая



@putya.jane

Скачано с телеграм канала - @insta_sliv_list

Сначала расскажу вам, как и когда формируется привязанность. Всё банально просто – **привязанность родом из детства**. Формируется она в бессознательном возрасте – до года и зависит от фигуры матери. Фигура – это условно. Если вы выросли с бабушкой, то фигура матери – это бабушка, если с отцом, то отец и так далее. Любой значимый взрослый.

НАДЁЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Формируется в случае, если ребёнку хорошо. Родитель доступен, реагирует на потребности и в состоянии их удовлетворить. Такой ребёнок чувствует себя в безопасности и во взрослом возрасте умеет доверять партнёру.

ТРЕВОЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Формируется, если родитель не является для ребёнка источником чувства защищённости. Не всегда реагирует на потребности, иногда исчезает. Ребёнок в этом случае насторожен, он отвергает родителя, когда он пытается контактировать, но когда тот уходит, грустит. Модель поведения: «Я хочу, чтобы тебя не было..... Куда ты ушёл?!».

ИЗБЕГАЮЩАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Формируется, когда у ребёнка есть устойчивый опыт отказа в привязанности, когда его потребности не учитываются, и он понимает, что удовлетворение его нужд не имеет никакого значения для родителя.

Задание

Вспомните своё детство. Какие отношения были со значимыми взрослыми? Как они вели себя с вами? Какие ситуации из детства оказали на вас сильное влияние? Видите ли вы аналогии, повторение жизненных сценариев? Становится ли вам понятнее, почему сейчас, во взрослой жизни, у вас складываются именно такие отношения с близкими вам людьми?

Мы пришли с вами к выводу, что **на зрелые отношения способен тот человек, у которого сформирована надёжная привязанность**. Ещё раз перечитайте качества, которыми обладает зрелая личность. Можно ли изменить тип привязанности? **Можно**. Если работать комплексно: с самооценкой, внутренним ребёнком и привязанностью. Тип привязанности не вечен, динамичен и может меняться в зависимости от разных факторов.

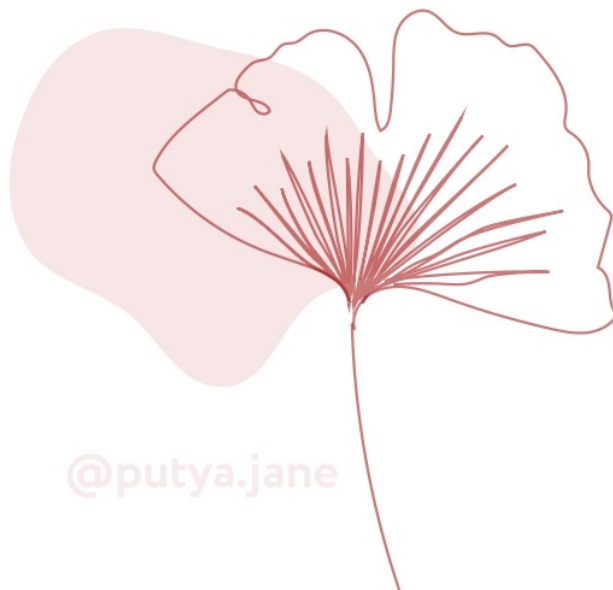
Тревожная привязанность

Не стоит думать, что такой человек – закрытый и молчаливый. Чаще наоборот, деспотичный манипулятор. Он хочет быть, как можно ближе к своему партнёру. Такой тип привязанности характеризуется моделью : «Я не ОК, ты – ОК».

Партнёр с тревожной привязанностью не уверен в себе, в партнёре, ему кажется, что его обязательно бросят, он него уйдут. Нет базового доверия к миру.

Как только такой человек начинает чувствовать, что в отношениях пошло, что-то не так, то решает проблему бурным сексом. Замечали за собой такое?!

Тревожная привязанность – это как раз про американские горки. Такому человеку важно контролировать куда пошёл партнер, почему долго не звонил. Требование демонстрации любви, постоянно и всенепременно.



@putya.jane

Скачано с телеграм канала - @insta_sliv_list

Задание

В основе всего этого поведения лежит страх, что будет, если партнёр уйдет. Человеку с тревожной привязанностью кажется, в прямом смысле, что он умрёт и не выживет.

Напишите на листочке, что будет если....

ВАСЯ/ПЕТЯ/МИША УЙДЕТ...

Так и пишем: «Если он уйдет, я..... или мне....»

Например, будет грустно и больно. Я не захочу ни с кем общаться. Мне будет не на что жить. Подумайте, почувствуйте....

Согласитесь, когда уже знаешь, что будет, не так страшно?! Спешу вас успокоить, ВСЕ люди проходят через то, что вы написали. ВСЕ. Не только вы.

Избегаящая привязанность

Такой человек испытывает неудобство от близких отношений, ему трудно доверять партнёру и показывать свои чувства. Кажется, будто другой человек хочет быть ближе, чем он может допустить. В романтических отношениях ярко выражена автономия, доходящая до полной отделенности от партнёра.

Модель поведения: « Я ОК, ты – не ОК».

@putya.jane

Задание

Вами управляет страх, того что если подпустите кого-то близко, вам сделают больно. Что же можно начать уже сейчас менять в себе? Постарайтесь первыми заговорить в магазине с консультантом, с таксистом, поддерживайте беседу. Ваша задача – выходить из зоны комфорта и постепенно учиться доверять миру. Если вы в отношениях, то объясните партнёру, что вам становится тяжело, когда на вас давят или повышают голос. Старайтесь больше разговаривать.

Частая закономерность, когда в отношения вступает один человек с тревожной привязанностью, а второй – с избегающей. В прямом смысле выглядит это, как «Догони меня, если сможешь...». Чтобы выйти на уровень зрелых отношений, заниматься собой должны **ОБА** партнёра. Но мы в силах отвечать только **ЗА СЕБЯ**, мы не можем навязать другому свои желания. Если один из партнёров переходит в состояние «зрелости», то второй либо тянется за ним и работает над собой, либо остаётся на своём базовом уровне и пара расстанется. Потому что у зрелого человека нет никакого желания играть в кошки-мышки, страдать, а **хочется просто жить.**

Наши достоинства

Человек с размытым образом себя акцентирует внимание на недостатках, игнорируя достоинства.

Как вы игнорируете свои достоинства

1. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

Если что-то не получилось, вы всегда готовы себя поругать. Все жизненные неудачи – только ваша ответственность. Умение брать ответственность за свою жизнь – хороший навык. Но, когда у вас что-то получилось, вы добились своей цели, вы не испытываете радости. Потому что считаете, что это стечение обстоятельств, просто повезло.

ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ У ВАС БЫЛО В ЖИЗНИ ТО, ЧТО СЕЙЧАС ЕСТЬ. ЭТО И БУДУТ ВАШИ ДОСТОИНСТВА И ВОЗМОЖНОСТИ.

2. ЗАБЫВАНИЕ

Вероятно, что вы до сих пор помните в деталях тот позорный день, когда пришли в школу, не выучив стихотворение. Воспоминания об этом дне до сих пор яркие. И это далеко не единственное негативное воспоминание, хранимое в памяти. Совсем иначе дела обстоят с хорошими воспоминаниями. Чтобы восстановить в памяти какой-нибудь хороший момент, потребуется время и усилие. Проблема не с памятью, а с фокусом внимания.

Ваша задача - сместить фокус. Постарайтесь каждый день вспоминать хорошие моменты из прошлого. Записывайте то хорошее, что произошло с вами за день. Какие качества помогли вам прийти к этому хорошему? Добавьте эти качества к списку своих достоинств.

3. ИГНОРИРОВАНИЕ

Человек, который жалуется на низкую самооценку, уверяет, что зависим от чужого мнения. Но если посмотреть на эту зависимость внимательно, то она выглядит подозрительно.

Негативные мысли - нелестные оценки – учитываются всегда. А вот позитивные – комплименты, похвала – игнорируются.

Верните равновесие своему вниманию. Выберите трех людей, с которыми хорошо общаетесь. Выпишите их имена и напротив каждого напишите, пять собственных качеств, которые этим людям в вас нравятся. Добавьте все пятнадцать качеств к списку достоинств, если их там ещё нет.

Прочитайте вслух список достоинств, который у вас получился и постарайтесь фокусировать своё внимание на нём.

Каждый раз когда захотите упомянуть о своих недостатках, **вспомните достоинства.**



@putyajane

Манипуляция низкой самооценкой

Поговорим про распространённую манипуляцию – **демонстрацию беспомощности.**

КАК ВЫГЛЯДИТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ИСПОЛЬЗУЕТ ЭТУ СТРАТЕГИЮ?

- Он постоянно нуждается в помощи и не может ни с чем справиться самостоятельно. Когда такой человек остаётся один, ищет кого-то, кто мог бы ему помочь. А если не находит, понемногу старается справиться сам
- Он боится ответственности, потому что уверен, что не справится
- Любит жаловаться, что у него ничего не получается. Но прямо о помощи просит довольно редко

Если вы нашли в себе признаки манипулятора, велика вероятность, что вы используете эту стратегию, и проблемы с отношением к себе, возможно, связаны именно с этим. Постарайтесь перестать демонстрировать свою беспомощность.

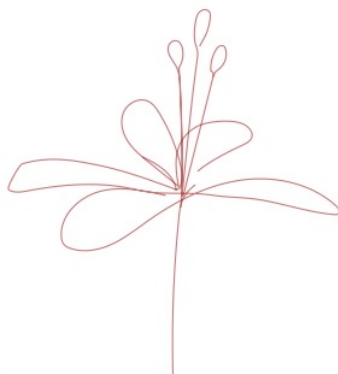
1. Следите за своим тоном. Избегайте детского или несерьёзного тона. Это поможет сохранить ощущение, что вы взрослый человек, который в состоянии справляться с жизнью.

2. Если вам необходима помощь – просите о ней прямо, без намёков.

3. Помните, негативный опыт – ещё не означает, что у вас есть негативное качество. Если вы злитесь на кого-то, это же не означает, что вы – злой человек.

4. Обратите внимание на то, как другие говорят о том, чего не умеют или не могут. В большинстве случаев они чувствуют себя спокойно и нормально. Вы можете чего-то не знать и это не говорит о вашей неполноценности.

Надеюсь с самооценкой вы смогли разобраться и вынесли для себя полезную информацию.



@putyajane

Нормализация самооценки, как и принятие себя - это дело не одного дня или месяца.

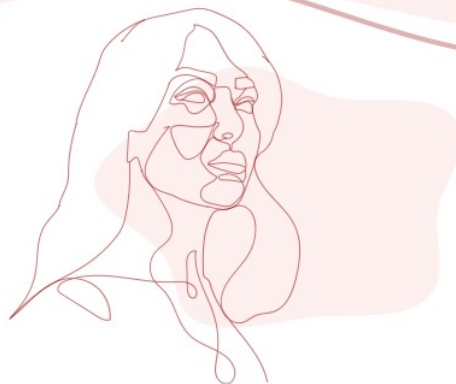
Существует множество упражнений, которые нужно выполнять, чтобы добиться результата. К сожалению, обо всех я не могу вам здесь рассказать, иначе руководство превратится в полноценный курс.

Я обобщила самые важные и эффективные упражнения, которые вы сможете выполнить.

Отслеживайте положительную динамику.

Научились говорить «нет» и не испытываете чувство вины или перестали манипулировать беспомощностью?

Вы на правильном пути!



@putyajane

Скачано с телеграм канала - @insta_sliy_list

Манипуляция

В этой главе мы поговорим с вами о манипуляции в отношениях.

Условно, есть **ДВА ВИДА МАНИПУЛЯЦИИ**: глупая и очевидная, умная и эффективная.

Глупая и очевидная – та манипуляция, которую используют бездумно. Либо на эмоциях, либо не продумывая всю ситуацию на несколько шагов вперёд.

ЗАПОМНИТЕ: Отношения- это работа! А значит, нужно думать **ГОЛОВОЙ**, а не эмоциями

Это не значит, что ваши отношения должны походить на чёткий план действий или прописанный сюжет. **НО** если вы хотите с помощью манипуляции добиться желаемого, придётся постараться.

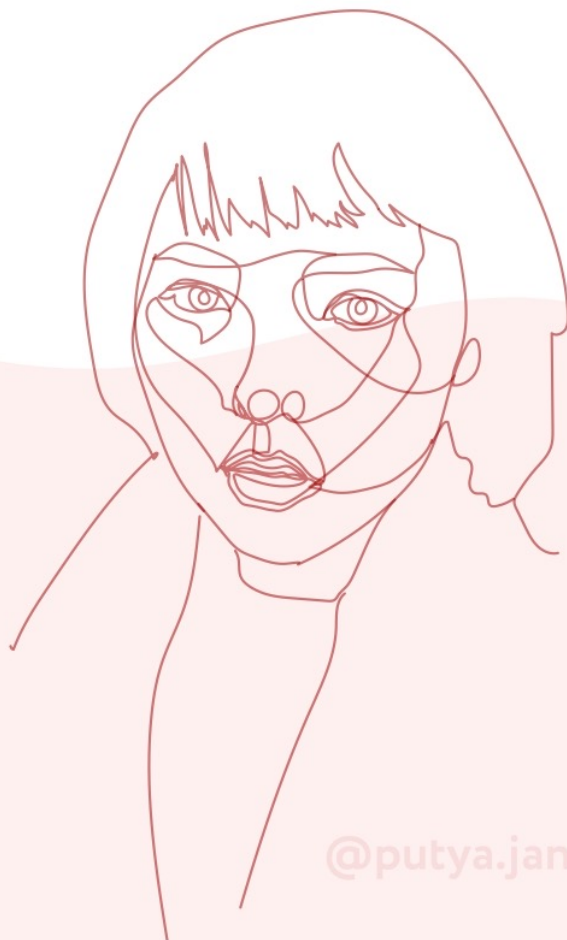
Умная и эффективная манипуляция – оружие, которым нужно уметь пользоваться. Выстраивается благодаря чёткому плану. Научитесь предугадывать события, которые произойдут (имейте несколько вариантов их развития).

Такой вид манипуляции **долгосрочен**, в этом и его основной, как и плюс, так и минус. **Плюс** – эта манипуляция результативна. **Минус** – нужно ждать и быть готовой к плавающему плану действий.

Говоря о манипуляциях, сразу скажу, что самое глупое – это манипулировать сексом, ради выгоды.

Большинство женщин использует эту манипуляцию, но она примитивна. Поверьте, мужчины тоже знают о ней и понимают для чего вы всё это делаете.

Сначала может сработать, но в итоге приведёт либо к разрыву отношений, либо к «одинокости вдвоём».



@putyajane

Скачано с телеграм канала @insastiv_list

Умные и эффективные манипуляции

Если вы не умеете управлять решениями людей, воздействовать на них, то советую вам ознакомиться с техниками НЛП. В следующей главе поговорим об этом более подробно.

Умная манипуляция на то и умная, от природы дана далеко не всем, но этому можно научиться. Для начала определитесь, что вы хотите, какова ваша

КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ?

Если вы хотите, чтобы мужчина уделял вам больше внимания – это **ПОТРЕБНОСТЬ**, а если допустим, бросил пить или общаться с дурной компанией – это **УСТАНОВКА**

В первом варианте продумывать многоходовочку нет необходимости. Достаточно только сделать так, чтобы мужчина сам хотел проводить с вами больше времени. Как? Легко. Обеспечьте ему нехватку вас, вашей заботы, общения и далее, **ДОЗИРУЙТЕ**. То есть, как только манипуляция сработала, не возвращайтесь к прежнему поведению. **Вас должно быть всегда «недостаточно».**

Конечно, придётся, перебороть себя и не писать самой, не звонить. Когда позвонит он, поговорите, но **САМИ** закончите разговор, сославшись на дела. Либо можете не подойти к телефону, он перезвонит, тогда и скажете, что были сильно заняты. Таким образом он поймёт, что помимо него **у вас есть своя интересная жизнь.**

Манипуляция дальше-ближе, так любимая абьюзерами, тоже очень эффективна. **Но я не советую ей злоупотреблять.**

Если вы в лоб скажете: «Не общайся, потому что это плохо влияет на наши отношения/я за тебя переживаю/ты рушишь свою жизнь» и т.д., то сами понимаете, слова не сработают. Поэтому, переходим к действиям.

Ваша главная задача – показать, что **БЕЗ** (алкоголя, друзей) ему будет лучше. А именно, его потребности будут удовлетворены. В процессе делайте так, чтобы он сам видел и понимал - если не сделать выбор (который вам нужен), он больше потеряет.



ПРИМЕР:

Рассмотрим сразу и друзей, и алкоголь.

Он пришёл пьяный. Вы скажете ему недовольство и на утро **ПЕРЕСТАНЬТЕ ДЕЛАТЬ** то, к чему он привык: стирать, готовить завтрак ну и так далее. Не нужно это делать демонстративно, спокойно скажите, что он вчера вас очень расстроил и вы не в состоянии теперь что-либо делать. Отметьте, что плохо спали всю ночь из-за своих переживаний.

Чтобы знать куда "бить", советую прочитать книгу **«Пять языков любви»** и определить язык своего партнёра

Если его язык – прикосновения, а диалект - секс. То вот тут можно им манипулировать, **НО ПО-УМНОМУ**.

Допустим, когда он трезвый или отказался идти с друзьями (по какой-либо причине, её тоже можно спровоцировать самой), устройте ему незабываемый секс и потом, подчеркните, что когда он остаётся с вами (не идёт с друзьями) и трезв, у вас всё хорошо. Это будет тем самым **ЯКОРЕМ**, о котором поговорим в следующей главе.

Схема манипуляций:

Его нужное вам действие – **ПОХВАЛА**.

Косячит – **ЛИШАЙТЕ** того, что для него **ЗНАЧИМО**.

Только пожалуйста, продумывайте свои действия и следите за тем, **КАК ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ**.

Старайтесь быть максимально спокойной. Не нужно истерично тыкать его в то, какой он козёл и поэтому, теперь пусть ничего от вас не ждёт.

Научиться управлять мужчиной и получать желаемое не значит ограничить его свободу! Иначе, ваши упрёки и ультиматумы будут иметь обратный эффект.

Сделайте так, чтобы мужчина полагал - это **ОН** управляет ситуацией, самостоятельно принимает решения. Оставьте ему мнимую свободу и держите всё под контролем.

Идеально, чтобы в отношениях даже не оставалось места для мысли о манипуляции.

Якори в отношениях

ЯКОРЕНИЕ – это устоявшийся термин, который используют в психологии как элемент нейролингвистического программирования. Якорь выступает в качестве стимула, вызывающего прочную ассоциативную связь на эмоциональном уровне.

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ: бывшая девушка пользовалась определенными духами и теперь, когда мужчина где-то слышит аромат, непроизвольно вспоминает о ней. Песни, особенно если под них произошло что-то значимое. Прикосновения. Цвет белья. Еда.

КАК ВЫ ВИДИТЕ, ЯКОРИ РАЗНООБРАЗНЫ.

Якорение происходит постепенно, закрепляясь в результате повторения, или формируются почти моментально на волне сильных эмоций. Чем больше якорей вам удастся закрепить в отношениях с мужчиной, тем **прочнее вы привяжете его к себе.**

Вот некоторые приёмы, которыми я пользуюсь сама:

1. ОБЩИЕ ТРАДИЦИИ И ПРИВЫЧКИ.

Мой мужчина каждое утро меня целует перед тем, как идёт на работу. Так и он, и я, понимаем, что в наших отношениях всё хорошо и стабильно. Эта привычка способствует тому, что в течении дня, он думает обо мне.

У ВАС МОГУТ БЫТЬ СВОИ ТРАДИЦИИ, НО ОНИ НУЖНЫ. ВСПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ВМЕСТЕ СТАБИЛЬНО. **АКЦЕНТИРУЙТЕ НА ЭТОМ ЕГО ВНИМАНИЕ.**

2. МЕСТА.

Один раз мы ехали в машине, и я просто спросила в какой стороне наш дом. Лёша показал пальцем в сторону: «Вон там». Теперь каждый раз, за 30 минут до дома, он показывает и говорит: «наш дом там». Это смешно, но результативно. Потому что проезжая без меня, у него невольно в голове всплывают воспоминания, **СВЯЗАННЫЕ СО МНОЙ.**

3. ФОКУС.

Якорение в постели – самое надёжное. Делая какое-либо действие (приятное, естественно), придумайте слово и произнесите его. Обратите внимание на ваше действие. «Сегодня я покажу тебе фокус» и сделайте глубокое горло. На следующий день закрепите эффект: «Милый, ты устал, пойдём, я покажу тебе фокус». Теперь при каждом произнесении этого слова он будет вспоминать именно вас.

ГЛАВНОЕ - НЕ ПЕРЕБОРЩИТЕ. ПУСТЬ "ФОКУС" СТАНЕТ ДЛЯ НЕГО ПРАЗДНИКОМ ИЛИ ПООЩРЕНИЕМ.

4. НАЗАД В ПРОШЛОЕ.

Начало отношений – прекрасное время. Только вспомните конфетно-букетный период! А какой тогда был страстный секс. Напомните и своего мужчине об этом. Для возвращения воспоминаний можете использовать что хотите: вещь, место, бельё, макияж, причёску из прошлого. Главное - чтобы **ЭТО** бередило воспоминания и ассоциировалось с вашими совместными **ПОЗИТИВНЫМИ** моментами.

Мне нравится использовать наши места: пройтись по улочкам, где был первый поцелуй; сходить на шашлыки именно в тот лес, где познакомились (да, мы познакомились в лесу); снять на сутки квартиру (спасибо, Букинг), в районе, где была наша первая квартира. Ну и конечно, закончить день воспоминаний вином и сексом.

Прошлые эмоции обязательно вернутся, вам останется лишь **зафиксировать** их в сегодняшнем дне.



@putya.jane

Скачано с телеграм канала - @insta_stylelist

Якорение себя

Уверена, большинство из вас, делали такое много раз. Просто не знали, что это якорь и что им можно управлять.

У тебя же есть магическая блузка или кольцо, которое приносит удачу? А может, тарелка, из которой ты ешь и не толстеешь? Да, я серьёзно. А деловой костюм, в котором всегда удачно проходишь собеседование?

Это и называется ЯКОРЕНИЕ СЕБЯ.

Для чего это нужно?

Перед важным разговором, свиданием, любая из нас нервничает. Успокоиться тебе поможет один из твоих «магических» предметов. Надевай то, что приносит тебе удачу. Если это какая-то монетка, возьми её с собой. И увидишь, как самоуверенность возрастет.

Нет никаких якорей? Пф, подумай хорошо. А духи?



Якоря в сексе

Сначала расскажу **ЧЕГО КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ПОСТЕЛИ:**

Никогда не выясняйте в ней отношения, не ругайтесь. Произойдёт якорение на минус! В итоге – неприятные ассоциации, и вы, и мужчина не захотите ложиться в кровать. Она будет ассоциироваться с негативом. Вполне вероятно, что и приходиться домой у него желания тоже может пропасть. Можно ли «переекорить»? Да. Переставьте кровать, поменяйся интерьер, **НО** если вы не перестанете следить за своими словами и контролировать эмоции – всё будет безрезультатно!

Перейдём к самому интересному, как же, поставить на мужчину якорь с помощью секса, но сначала расскажу о ... **ЕДИНОРОЖКЕ.**

Томить не буду, это самая обычная ночная сорочка (так это слово не нравится, бррр), куплена рублей за 500. Собственно, ничего необычного и сексуального. Но каждый раз, надевая ежинорожку, у нас случался секс. **КАЖДЫЙ РАЗ.**

Не специально, так получалось. Нужно ли говорить, как полюбилась моему мужчине эта ночнушка? «А где единорожка? Почему ты не в ней?».

К слову, единорожке уже много лет и она сильно потрепалась за это время. Но выкинуть рука не поднимается. Причины понятны.

У меня получилось поставить этот якорь абсолютно случайно. Вы же можете сделать это специально.

Главное – вызвать ассоциации, приятные.

Аудиальные якоря

МУЗЫКА

А лучше, плейлист. Только пожалуйста, не ставьте песни, под которые расставались с бывшими. Желательно, прежде чем ставить музыку, выяснить предпочтения, вкусы партнёра.



@putyajane

ГОЛОС

Это самый сильный аудиальный якорь. Составьте словарь романтического общения со своим предметом соблазнения. Все ласковые прозвища придумывайте самостоятельно. Будьте изобретательны. «Зай», «любимый» - это банальности. Его бывшая так его и называла. Вы же не хотите с помощью якоря напомнить ему о ней?

Кинестетические якоря

ПРИКОСНОВЕНИЯ

Например, на пике оргазма, сожмите крепко ладони партнёра. Потом, повторите это движение, когда будете ехать в машине. Сами почувствуете, как изменится дыхание мужчины.

Моё любимое из этого – **техника с бусами.**

Отрываю от сердца, вот честное, слово. Суть в следующем: купите бусы (лучше жемчужные, и вместе с партнёром). Наденьте их. В этот же день, поужинайте в ресторане и начинайте делать акцент на них.

Перебирайте, касайтесь.

Как вернётесь домой, пусть он первый сходит в душ. Потом вы. Снимите с себя всё, кроме бус. Придите в кровать, сядьте сверху, расстегните бусы, смотря ему в глаза, нанесите смазку на его член и обмотайте бусами. Делайте возвратно ласкающие движения, бусики будут дарить приятные ощущения. В следующий раз, когда мужчина увидит на вас эти бусы, то безусловно, он впадёт в состояние, когда вы с лёгкостью можете его о чём-то попросить. Этой техникой мы убиваем двух зайцев:

Бусы дарят ему приятные эмоции → вы их покупали вдвоём (он купил) → в его подсознание осело «я покупаю, а потом испытываю наслаждение»

Обязательные якоря

Начнём с моих фишек: благовония, аромалампы – всё это я использую для дома. Для атмосферы. Как я поняла, что это стало якорем для него? Когда он вернулся из командировке сказал: «Представляешь, захожу в номер и пахнет домом. А там парни жгут твои эти палочки, чтобы перебить табак». Мозг выдал правильную информацию, которую я заложила (опять же, бессознательно)

Что можно использовать в сексе:

Берёте шёлковый платок (можно купить специальные атласные ленты в секс-шопе), брызгаете на них ваши духи, завязываете глаза партнёру и дальше, делаете с ним, что захотите. **ВАЖНО!** Никаких распространённых ароматов. Приобретите духи, на основе масла, они продаются в любом ТЦ «на островке», либо сделайте сами: смешайте несколько аромасел. Но имейте в виду, вам придётся наносить их на себя не один раз. Нам же нужно заякорить и дальше использовать этот якорь. Не каждый день, не в повседневной жизни, но тогда, когда хочется мужчине спровоцировать на хорошее расположение духа.

Главное условие – такой запах должен быть редким.

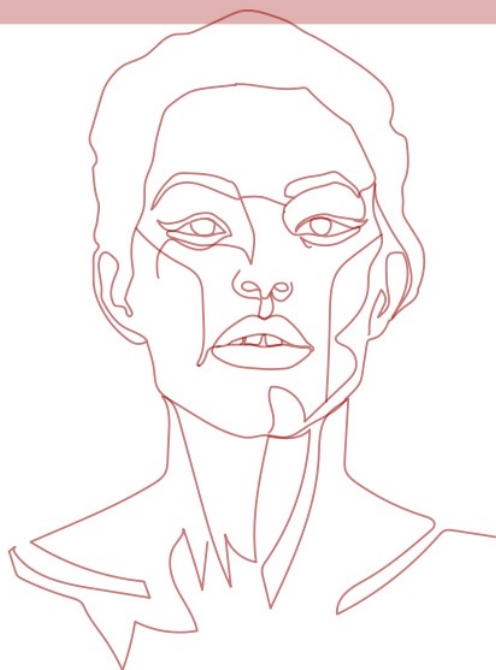
Если вы используете духи, например Nina Ricci, которые у каждой второй – неизвестно на кого вы заякорите.

Способов использовать якоря – великое множество. Главное помнить, что якоря – сильный инструмент, поэтому **подходите к этому со всей ответственностью.** Иначе, можете получить обратный эффект - якорение на минус.

Спасибо, что дожили до конца!

Уверена, благодаря выполнению заданий, вам удастся повысить свою самооценку, избавиться от токсичного окружения и наладить отношения с партнёром.

Любите себя и тогда у других не останется никакого другого выбора - только любить вас ещё сильнее!



@putyajane