

УДК 159.9  
ББК 88.531  
Н62

Н62 **Никитенко Н., Никитенко И.**

10 шагов к здоровой самооценке. – М.: КТК «Галактика», 2023. – 154 с. ил.

**ISBN 978-5-6048979-8-0**

Книга посвящена актуальному вопросу важнейшей черты каждого человека – самооценки. Рассматриваются причины, обуславливающие приобретения заниженной самооценки и упражнения для поднятия её.

В каждом разделе книги детально прорабатывается отдельные аспекты вашей идентичности и образа самого себя, которые помогут понять, из чего именно формируется ваше видение самого себя, выяснить, что вам нужно сделать для того, чтобы вырваться из ловушки ограничивающих искажений низкой самооценки и реализовать свой истинный потенциал.

Эта книга поможет вам совершить фундаментальные изменения внутри себя. Все эти знания могут закрепиться в самых глубинах вашего сознания и превратиться в вашу вторую натуру, пропитывая вашу сущность «до мозга и костей».

Для широкого круга читателей.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-6048979-8-0

© Никитенко Н., Никитенко И., 2023

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Отправная точка – откуда вы начинаете?</b> .....	<b>4</b>
<b>Шаг 1. Формирование самооценки</b> .....	<b>17</b>
Формирование самооценки. Опросник для оценки прогресса .....	29
<b>Шаг 2. Как почувствовать себя привлекательным</b> .....	<b>31</b>
Как почувствовать себя привлекательным. Опросник для оценки прогресса .....	42
<b>Шаг 3. Перестаньте винить себя</b> .....	<b>44</b>
Перестаньте винить себя. Опросник для оценки прогресса .....	54
<b>Шаг 4. Преодоление комплекса неполноценности</b> .....	<b>56</b>
Преодоление комплекса неполноценности. Опросник для оценки прогресса .....	65
<b>Шаг 5. Перестаньте сравнивать себя с другими</b> .....	<b>67</b>
Перестаньте сравнивать себя с другими. Опросник для оценки прогресса .....	75
<b>Шаг 6. Перестаньте искать одобрения</b> .....	<b>77</b>
Перестаньте искать одобрения. Опросник для оценки прогресса.....	86
<b>Шаг 7. Преодоление ощущения небезопасности и ненадёжности</b> .....	<b>88</b>
Преодоление ощущения небезопасности и ненадёжности. Опросник для оценки прогресса .....	99
<b>Шаг 8. Принятие себя</b> .....	<b>101</b>
Принятие себя. Опросник для оценки прогресса .....	112
<b>Шаг 9. Поиск собственной идентичности</b> .....	<b>114</b>
Поиск собственной идентичности. Опросник для оценки прогресса .....	126
<b>Шаг 10. Поставьте себя на первое место</b> .....	<b>128</b>
Поставьте себя на первое место. Опросник для оценки прогресса.....	139
<b>Бонусный шаг 1. Преодоление ментальности жертвы</b> .....	<b>141</b>
<b>Бонусный шаг 2. Вы этого достойны!</b> .....	<b>148</b>