

ТАТЬЯНА ОРЕШИНА

# СМЕЛО

# СТЬ

20 способов, как  
повысить самооценку  
и стать уверенней

# БЫТЬ



# СОБОЙ

Шаг за шагом к себе и своей внутренней силе

**ДНЕВНИК ДЛЯ РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ**



Шаг за шагом к внутреннему спокойствию.  
Авторские воркбуки от профессиональных  
психологов и психотерапевтов

Татьяна Орешина

**Смелость быть собой. 20 способов,  
как повысить самооценку и  
стать уверенней. Дневник  
для работы с эмоциями**

«ЭКСМО»

2026

## **Орешина Т. Г.**

Смелость быть собой. 20 способов, как повысить самооценку и стать уверенней. Дневник для работы с эмоциями / Т. Г. Орешина — «Эксмо», 2026 — (Шаг за шагом к внутреннему спокойствию. Авторские воркбуки от профессиональных психологов и психотерапевтов)

ISBN 978-5-04-245940-5

Знакомо ли вам это: внутренний критик шепчет «ты не справишься», страх ошибки парализует, а ощущение несоответствия ожиданиям мешает жить? Вы пытаетесь «взять себя в руки», но это не помогает. Уверенность – не маска и не грубая сила. Это навык, который можно развить. И он появляется не в борьбе с эмоциями, а в умении с ними дружить. Какую пользу вы получите? – Вы перестанете бояться своих чувств. Страх, грусть, злость – вы научитесь их распознавать, понимать их «язык» и реагировать экологично, а не подавлять или взрываться. – Вы отключите внутреннего критика через практики активного сочувствия к себе (которые, как отмечает автор, помогают даже при отказе от вредных привычек). – Вы обретёте внутреннюю опору. Принимать решения станет проще, потому что вы наладите контакт с собой и своими истинными желаниями, а не с чужими оценками. – Вы начнёте действовать, несмотря на страх. Уверенность – это не отсутствие страха, а умение идти рядом с ним. – Вы сэкономяте время и силы. Вместо хаотичного чтения статей и чувства вины за «недоработку» вы получите чёткий и проверенный маршрут. Почему именно этот дневник работает? – Он написан профессионалом: автор – практикующий психолог с более чем 10-летним опытом; все методики апробированы и адаптированы для самостоятельной работы. – Структура – как дорожная карта: вам не нужно ломать голову, с чего начать. Каждый раздел и упражнение логично вытекают из предыдущего, ведя от самопознания к действию. – Формат личного дневника: это пространство для ваших мыслей и открытий. Вы не просто читаете – вы пропускаете знания через себя и создаёте свою

историю преобразования. – Безопасно и этично: методы основаны на принципах научной психологии, уважении к личности и принятии (милосердие к себе – ключевой принцип). Для кого этот дневник? – Для взрослых детей гиперответственных родителей, которые не слышат своих желаний. – Для перфекционистов, уставших от вечного «недостаточно хорошо». – Для тех, кто боится конфликтов и не умеет отстаивать границы. – Для всех, кто хочет перестать зависеть от мнения окружающих и начать жить своей жизнью. Уверенность – не дар, а результат практики. Этот дневник – ваш тренажёр и ваш самый поддерживающий тренер. Начните вести Дневник сегодня. Сделайте первый шаг к себе – к тому, кто уже внутри вас сильный, цельный и достойный любви.

ISBN 978-5-04-245940-5

© Орешина Т. Г., 2026

© Эксмо, 2026

## Содержание

Приветствую вас, дорогие друзья!	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Татьяна Орешина**

## **Смелость быть собой. 20 способов, как повысить самооценку и стать уверенней.**

### **Дневник для работы с эмоциями**

#### **Приветствую вас, дорогие друзья!**

Если вы хотите стать уверенным в себе человеком, несмотря на свои заслуги и достижения, то воркбук, который вы сейчас читаете, точно для вас.

Я Татьяна Орешина, практикующий психолог. Много лет я помогаю людям становиться уверенными в себе. В ходе трудовой деятельности мне удалось выработать определенный алгоритм, которым я с удовольствием делюсь с вами.

Хочу сразу попросить вас, чтобы вы не торопились выполнить все задания за один день. Этот воркбук требует времени. Постарайтесь подойти к процессу осознанно. Спешка здесь ни к чему. Я понимаю, что вам хочется как можно быстрее решить все свои внутренние сложности и набраться уже уверенности. Помните о том, что все, что касается изменений в психике, не решается в одночасье. Ваш мозг долго пребывал в привычном состоянии. И чтобы перестроить свои паттерны поведения на новые, вам придется набраться терпения. В день желательно выполнять одно, максимум два упражнения. Можно даже делать между заданиями перерывы в два-три дня.

Заведите себе новый дневник или поле заметок в телефоне, где вы будете выполнять упражнения, записывать свои ответы на вопросы и размышления. Отмечайте номера или делайте скриншоты тех страниц, которые хотелось бы перечитать позже или запомнить.

Тема самооценки и уверенности в себе была и будет актуальна всегда.

Только будучи уверенным(ой), можно смело осуществлять свои желания и цели. Выражать свое мнение, иметь собственные предпочтения без оглядки на других. Действовать и жить полноценно. Не бояться заводить новые знакомства. Выстраивать отношения с людьми, которые нравятся. Менять работу на более нужную и высокооплачиваемую. Совершать смелые поступки и не жалеть о последствиях.

Быть уверенным(ой) – значит быть таким(ой), каким(ой) тебя задумала природа. Значит, разрешить себе быть самим(ой) собой. Меняться и развиваться. Делать то, что хочется, а не то, что навязывают окружающие люди.

И это, пожалуй, самое сложное, с чем сталкивается неуверенный в себе человек. Позволить себе жить без страха и мыслей о том, что скажут, подумают или сделают окружающие в ответ на его слова или действия.

Люди, с которыми я работаю, часто спрашивают: «Уверенность в себе и самооценка – это одно и то же?» Возможно, и у кого-то из вас возникнет такой же вопрос, поэтому отвечаю: да, это два связанных понятия. Если я часто себя критикую, обесцениваю свои заслуги и достижения, принижая перед другими или самим(ой) собой, значит, я себя не ценю. Нет внутренней опоры и самооценности. Значит, моя самооценка занижена или вовсе не выстроена. А если это так, то вряд ли я понимаю, кто я, куда иду, что люблю, как со мной можно, а как нельзя. У меня не сформировалась внутренняя система ценностей. Естественно, при таком раскладе я буду чувствовать себя только неуверенно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.