

Оксана Анатольевна Кустова

ПРАКТИКУМ

САМООЦЕНКА
ПРИНЯТИЕ СЕБЯ
НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

2026

Оксана Кустова

**Практикум. Самооценка, принятие
себя, навыки саморегуляции.**

«Автор»

2026

Кустова О. А.

Практикум. Самооценка, принятие себя, навыки саморегуляции. /
О. А. Кустова — «Автор», 2026

Содержание Принятие себя и телесная осознанность Самооценка и
уверенность в себе Навыки саморегуляции эмоций. 6 упражнений. Бонус.
Правильные внутренние установки на все случаи жизни.

© Кустова О. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Принятие себя и телесная осознанность	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Оксана Кустова

Практикум. Самооценка, принятие себя, навыки саморегуляции.

Принятие себя и телесная осознанность

5 упражнений.

Сроки

Начальные результаты — 1–3 недели, глубокие изменения в отношении к себе и телу — от 2 месяцев и более.

Результаты

Снижение тревожности и самоосуждения, улучшение общего самочувствия, повышение уверенности и комфорта в теле.

Упражнения

1. Техника «сканирования тела» — это метод осознанного внимания, когда вы постепенно направляете фокус на разные части тела, начиная с головы и заканчивая ногами, замечая любые ощущения без оценки. Эта практика помогает снизить тревожность, заземлиться и лучше понимать свое физическое состояние, что способствует расслаблению и внутреннему спокойствию.

2. Упражнение «письмо прощения» предполагает написание письма самому себе, в котором вы выражаете принятие и прощение за свои ошибки, несовершенства, а также цените свое тело и психику. Это помогает развить сострадание к себе, устранить внутренние конфликты и улучшить эмоциональное состояние.

3. Практика благодарности телу заключается в осознании и выражении признательности за позитивные функции организма и приятные ощущения. Это может быть благодарность за здоровье, силу, гибкость или даже просто за возможность чувствовать тепло и комфорт, что улучшает эмоциональный фон и укрепляет связь с собственным телом.

4. Упражнение «заземления через тело» включает активное сжатие и расслабление мышц рук и ступней для сфокусирования на текущем моменте и снижения тревоги. Такая физическая стимуляция помогает переключить внимание с навязчивых мыслей на телесные ощущения, создавая ощущение безопасности и контроля.

5. Ведение дневника телесных ощущений помогает фиксировать связь между физическим состоянием и настроением, что способствует лучшему пониманию триггеров тревоги или стресса. Регулярный анализ записей помогает выстраивать осознанное отношение к своему телу и эмоциональному состоянию.

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.