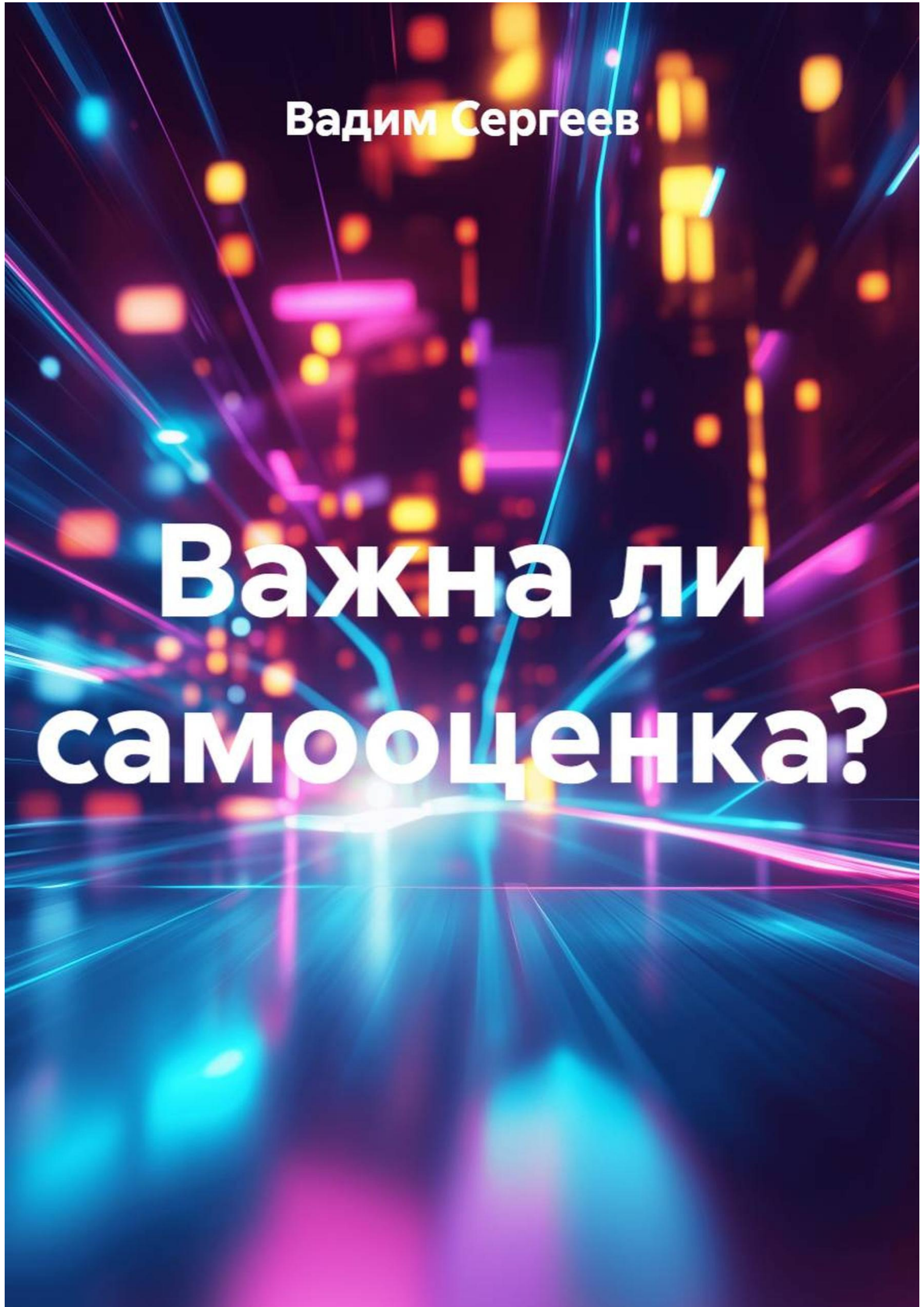




Вадим Сергеев

Важна ли самооценка?

Вадим Сергеев

Важна ли самооценка?

«Автор»

2026

Сергеев В. Ю.

Важна ли самооценка? / В. Ю. Сергеев — «Автор», 2026

Данное эссе посвящено самооценке, чтобы помочь читателю увидеть эту тему в более объёмном и полезном для себя виде. Моя задача показать вам, что самооценка — это не просто слово или что-то не особо важное. Её значение велико, но в конкретном контексте. В противном случае, мы получаем ещё один механизм самоуспокоения и облегчения страданий, которые по факту никуда не денутся. Самооценка — это прекрасный психологический инструмент, которым необходимо уметь пользоваться правильно. Прочитав это эссе, вы сможете понять, в какую сторону нужно для этого двигаться.

© Сергеев В. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Эссе	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Вадим Сергеев

Важна ли самооценка?

Эссе

Тема самооценки не теряет своей актуальности уже много лет. О ней написано достаточно книг или специализированных вставок в них. Авторы ищут разные подходы к этой теме, потому что это реально беспокоит и мешает многим людям двигаться по жизни уверенно и эффективно.

Часто вы можете прочесть о низкой, нормальной или высокой самооценке. Спустя много лет работы с клиентами я ушёл от этих категорий. Для реальной практической терапии они малопригодны. Я остановился лишь на двух вариантах: адекватная и неадекватная реальности. Как показала практика, прийти к адекватной самооценке несравнимо труднее, чем к “нормальной”, потому что это гораздо больнее. Более того, разница между представлениями человека о себе и реальным положением дел может достигать такого расхождения, что правда оказывается слишком тяжёлой для восприятия.

Это ставит специалиста в очень сложную ситуацию. Наше восприятие себя во много завязано на наши мечты, желания и амбиции. Как только сдвиг в адекватную сторону ставит под сомнение их реализацию, то следует ответная реакция. Она бывает весьма жёсткой. Клиенту становится слишком больно осознавать, что жизнь не будет такой, какой он её представлял и хотел. В ряде случаев сотрудничество клиента и специалиста на этом заканчивается. Но жизнь никуда не девается и со временем расставляет всё по своим местам.

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.