Меня похвалили, а я снова обесценила себя

Как замечать свой вклад без требования быть идеальной

«Мне просто повезло» иногда правда: обстоятельства помогают. Но удача и твой вклад могут существовать одновременно.

Для кого эта практика

Для тех, кто узнаёт себя в этой ситуации и хочет не только разобраться в причинах, но и попробовать другое действие.

Время: 20–35 минут. Нужны ручка, бумага и немного спокойного пространства. Можно делать по частям.

Это материал для саморефлексии, а не диагностика или замена психотерапии. Если упражнение вызывает сильный дискомфорт, остановись и обратись за поддержкой.

Шаг 1. Вспомнить конкретную похвалу

Возьми недавний пример, даже маленький.

За что меня похвалили и что я ответила?

Какие факты подтверждают, что я действительно что-то сделала?

Шаг 2. Разложить результат

Раздели причины результата на мои действия, помощь других, обстоятельства и случайность.

Какие три действия были именно моими?

Что мне помогло извне и почему это не отменяет моих действий?

Шаг 3. Принять признание

Попробуй сказать «спасибо, мне приятно» без немедленного обесценивания. Не нужно изображать уверенность.

Какая мысль мешает просто принять похвалу?

Какой нейтральный ответ я могу использовать в следующий раз?

МАК-практика: четыре образа

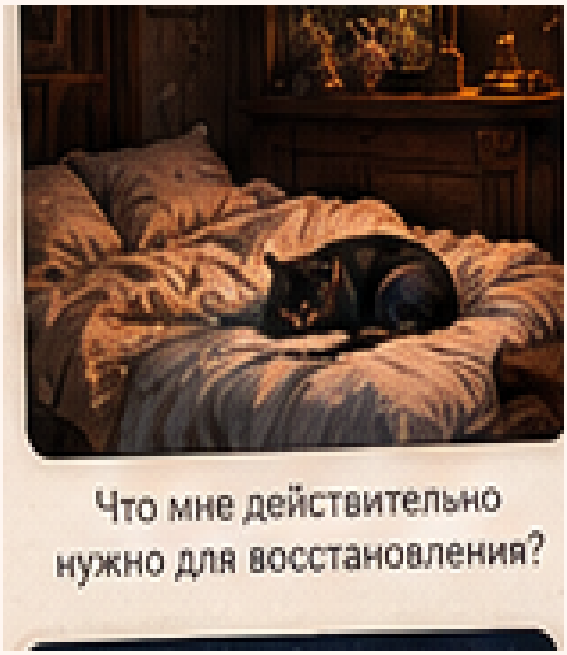
Выбери карту, которая откликается сейчас. Карты не предсказывают будущее: они помогают исследовать собственные ассоциации.



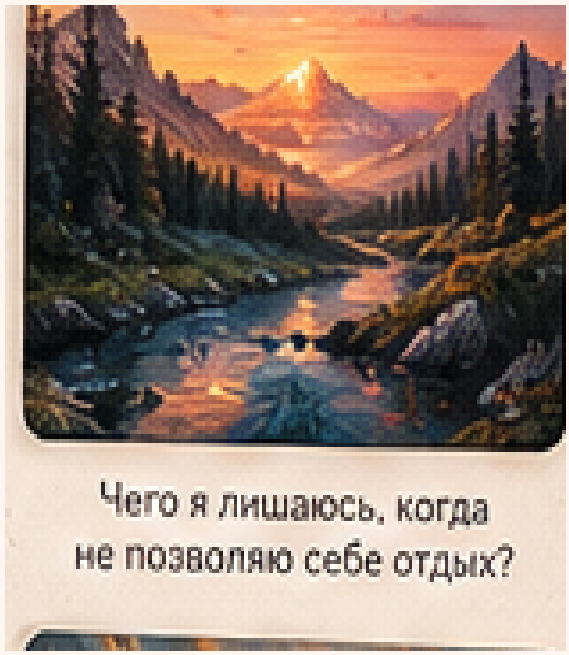
Что я пытаюсь удержать?



Что мне можно разрешить?



Где мне нужна опора?



Какой шаг я выбираю?

Запиши ключевые слова и один маленький шаг, который хочется попробовать:

Маленький эксперимент

Составь список из пяти конкретных действий за последнюю неделю. Рядом запиши не оценку себя, а наблюдаемый результат. На следующую похвалу ответь коротким «спасибо» и отметь чувства.

Что именно я попробую?

Когда я это сделаю? Что может помешать и как я себе помогу?

После эксперимента: что произошло на самом деле, а что я ожидала?

Завершение

Признать свой вклад не значит отрицать помощь и удачу.

Одна мысль, которую я забираю с собой:

Давай знакомиться!



Привет, я Виктория!

Я таролог и коуч. Помогаю исследовать себя через метафорические карты, трансформационные практики, работу с образами и телесное внимание.

На индивидуальных встречах мы можем глубже разобраться в твоём запросе и подобрать практики именно под тебя.

Приглашаю на игру-интенсив

За пару часов в пространстве игры ты сможешь посмотреть на себя по-новому, заметить неожиданные стороны, исследовать привычные сценарии и найти идеи для следующего шага.

Это не обещание мгновенной трансформации, а возможность получить новый опыт и лучше услышать себя.

Запись на игру-интенсив и индивидуальные практики:

Instagram: @vika.nextstep

Telegram: @Nahorea_bot