

Melanie Fennell

*Võit madala  
enesehinnangu üle*



Melanie Fennell

*Võit madala  
enesehinnangu üle*

**Kognitiiv-käitumuslikke tehnikaid  
kasutav eneseabijuhis  
2. väljaanne**

**Inglise keelest tõlkinud  
Mall Pöial**



Originaali tiitel:  
Melanie Fennell  
Overcoming Low Self-Esteem  
A self-help guide using cognitive behavioral techniques  
Robinson, London 2016

First published in Great Britain in 2016 by Robinson, an imprint  
of Little, Brown Book Group

Eesti keeles on varem ilmunud käesoleva raamatu esimese väljaande  
tõlge 2005. Käesolev raamat on tõlgitud raamatu põhjalikult ümber  
töötatud teisest väljaandest.

Terminoloogiliselt toimetanud Maie Kreegipuu  
Keeleliselt toimetanud Kai-Riin Meri  
Küljendanud Margit Randmäe

Copyright © Melanie Fennell, 2016  
Tõlge eesti keelde © Mall Pöial ja Tänapäev, 2017

[www.tnp.ee](http://www.tnp.ee)

ISBN 978-9949-85-154-6

Trükitud AS Pakett trükikojas

# *Sisukord*

## **ESIMENE OSA:**

### MIS ON MADAL ENESEHINNANG?

Sissejuhatus raamatusse

1. Mis on madal enesehinnang? 9

## **TEINE OSA:**

### KUIDAS MADALAST ENESEHINNANGUST ARU SAADA

2. Kuidas madal enesehinnang välja kujuneb 35  
3. Mis säilitab madalat enesehinnangut 61

## **KOLMAS OSA:**

### VÕIT MADALA ENESEHINNANGU ÜLE

4. Ärevate ennustuste kontrollimine 83  
5. Enesekriitiliste mõtete kahtluse alla seadmine 117  
6. Enesest lugupidamise suurendamine 151  
7. Elureeglite muutmine 191  
8. Uue põhiväite väljatöötamine 231  
9. Teeme plaane tulevikuks 272

- Lisa 294



ESIMENE OSA

# Mis on madal enesehinnang?

SISSEJUHATUS RAAMATUSSE





## 1. PEATÜKK

# *Mis on madal enesehinnang?*

### **Mida me mõistame madala enesehinnangu all?**

*Ettekujutus iseendast  
Minamõiste  
Enesetaju  
Enesekindlus  
Enesetõhusus  
Enesega rahulolu  
Enesest lugupidamine  
Eneseväarikus  
Enesehinnang*

Kõik need sõnad peegeldavad erinevaid aspekte meie ettekujutusest iseenda kohta, sellest, mida me endast arvame, kuidas me väärtustame iseennast kui inimest. Igaühel on pisut erinev tähendusvarjund.

„Ettekujutus iseendast“, „minamõiste“ ja „enesetaju“ puudutavad kõik üldist pilti, mis inimesel enda kohta on. Need terminid ei sisalda tingimata mingit otsustust või hinnangut enesele, nad lihtsalt kirjeldavad tervet hulka tunnusoone. Näiteks:

- Rahvuslik ja võib-olla ka regionaalne identiteet („olen eestlane“, „olen pärit Saaremaalt“)

### *Mis on madal enesehinnang?*

- Rassiline ja kultuuriline identiteet („olen mustanahaline“, „olen juut“)
- Sotsiaalne ja erialane roll („olen ema“, „olen politseinik“)
- Eluetapp („olen kõigest kolmteist“, „olen vanaema“)
- Füüsiline välimus („olen pikka kasvu“, „mul on pruunid silmad“)
- Positiivne ja negatiivne suhtumine elunähtustesse („armastan jalgpalli“, „ei salli spinatit“)
- Regulaarsed tegevused („mängin korvpalli“, „töötan arvutiga“)

Ja ka

- Psühholoogilised omadused („mul on huumorimeelt“, „lähen kergesti endast välja“)

„Enesekindlus“ ja „enesetõhusus“ seevastu peegeldavad meie tunnet, et saame üldiselt oma eluga hakkama ja võib-olla vastame teatud tasemele. Üks enesekindel inimene sõnastas selle nii: „Ma *saan* hakkama ja ma *tean*, et ma saan hakkama“. Näiteks:

- Erilised võimed („olen tugev matemaatikas“, „oskan palli püüda“)
- Sotsiaalsed suhted („kui ma tutvun uute inimestega, saan nendega üldiselt hästi läbi“, „olen hea kuulaja“)
- Üldine võime toime tulla („kui ma midagi ette võtan, siis harilikult jõuan ka eesmärgile“, „olen inimene, kelle poole saab kriisiolukorras pöörduda“)

„Enese aktsepteerimine“, „enesest lugupidamine“, „eneseväarikus“ ja „enesehinnang“ toovad sisse uue külje. Nad mitte lihtsalt ei peegelda omadusi, olgu siis häid või halbu, mida me endale omistame. Ka ei peegelda nad lihtsalt, mida me oma arvates suudame või ei suuda teha. Pigem peegeldavad nad üldist arvamust, mis meil endast on, ja seda, kui kõrgelt me ennast kui inimest hindame, milline on meie põhiarusaam enese väärtusest. Nende toon võib olla positiivne („olen hea“, „olen tubli“) või negatiivne („olen halb“, „olen kasutu“). Kui toon on positiivne, peegeldab see üldjoontes normaalset enesehinnangut. Kui toon on negatiivne, on jutt madalast enesehinnangust.

*Mis on madal enesehinnang?*

## **Mis on normaalne enesehinnang?**

Mõnikord peetakse terminit „enesehinnang“ eksikombel niisama äärmuslikuks ja ebarealistlikuks positiivses suunas kui „madal enesehinnang“ võib olla negatiivses suunas. Üsna loomulik, et see ei kõla kuigi ahvatlevalt – mitte keegi ei salli inimesi, kes on ennasttäis, veendunud omaenda täiuslikkuses, leiavad, et peavad alati oma tahtmist saama, asetavad oma vajadused ikka teiste omadest ettepoole ja rõhutavad alata oma väljapaistvaid võimeid.

Normaalne enesehinnang ei tähenda üldse seda, ka ei kavatse käesolev raamat teid juhtida sellises kasutus suunas. „Normaalse enesehinnangu“ all mõistan üldjoontes positiivset enesetunnetust, mida peegeldab *tasakaalus arusaam enesest*. Madala enesehinnangu puhul on teie arusaam enesest tugevasti kaldu negatiivse poole – teie puudused, teie nõrkused, teie vead, juhused, kus te ei tule toime. Teie tugevused, anded ja head omadused kipuvad kõrvale jääma või pisenduma. Ülemäära kõrge enesehinnangu puhul juhtub vastupidine – keskmes on üksnes positiivne ja puudused, mis on vältimatud ja kuuluvad normaalse, ebatäiusliku inimolendi juurde, jäävad kõrvale või pisenduvad.

Käesoleva raamatu eesmärk on aidata teil kujundada normaalset enesehinnangut – see tähendab, et te põhimõtteliselt aktsepteerite ennast sellisena, nagu olete, ilma ilustamata. Nii et jah, nagu kõigil teistel inimolendeil, kes iial elanud, on teil nõrkusi, te eksite, teete asju, mida tagantjärele kahetsete, ja teie juures on mõndagi, mida tahaksite muuta. Ja teil on ka tugevaid külgi, suurepäraseid iseloomujooni, võimeid ja saavutusi, mis väärivad niisama suurt tähelepanu ja väärtustamist. Seda tähendabki tasakaalus arusaam enesest. Ja kõige aluseks on tunne, et on täitsa tore olla mina ise.

*Mis on madal enesehinnang?*

**Kust ma tean,  
kas mul on madal enesehinnang?**

Heitke pilk järgnevale kümnele küsimusele. Märkige iga küsimuse järel kõige sobivamasse lahtrisse linnuke. Olge aus – siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid, on ainult tõde selle kohta, kuidas te ennast näete.

Kui teie vastused sattusid ka teistesse tulpadesse peale esimese – „jah, kindlasti“ – siis võib teil sellest raamatust kasu olla. Kui suudate end tavaliselt vaevata võtta niisugusena, nagu olete, kui teil pole suuri raskusi endast lugupidamise ja enda tunnustamisega, kui leiate, et hoolimata inimlikest nõrkustest olete sisimas väärtuslik, kui olete valmis asuma maailmas oma kohale, millele teil õigus on, ning nautima seda, mida elu teile pakub, on teid õnnistatud normaalse enesehinnanguga. Siiski võite sellest raamatust leida ideid, mis tunduvad huvitavad või avavad uusi vaatekohti, millele te varem mõelnudki pole, kuid kõik muutused, mis te ette võtate, põhinevad tugeval alusel, milleks on teie üldiselt positiivne nägemus endast. Kui aga, vastupidi, tunnete, et teie sisemine mina on nõrk, küündimatu, alaväärtuslik või mis tahes moel puudulik, kui teile teeb muret kindlusetus ja te kahtlete endas, kui teie mõtted enda kohta on sageli karmid ja kriitilised, kui te pole kindel, kas teil on tõelisi väärtusi või arvate, et teil pole õigust elult head oodata, siis näitab see, et teie enesehinnang on madal. Ja madal enesehinnang võib avaldada teie elule hävitavat mõju ning tuua kaasa kannatusi.

	Jah, kindlasti	Jah, enamasti	Jah, mõnikord	Ei, enamasti mitte	Ei, üldse mitte
Minu elukogemus on õpetanud mind ennast hindama ja väärtustama.					
Ma olen endast heal arvamusel.					
Kohtlen ennast hästi ja hoolitsen enda eest.					
Ma meeldin endale.					
Ma pean oma häid omadusi, oskusi, väärtusi ja tugevaid külgi niisama olulisteks kui nõrkusi ja puudusi.					
Ma olen endaga rahul.					
Tunnen, et mul on õigus teiste inimeste tähelepanule ja ajale.					
Minu jaoks on normaalne endast hoolida ja nautida kõike head elus.					
Minu ootused iseenda suhtes ei ole jäigemad ega nõudlikumad kui ootused teiste suhtes.					
Olen enda vastu pigem leebe ja julgustav kui enesekriitiline.					

*Mis on madal enesehinnang?*

*Mis on madal enesehinnang?*

## **Kuidas madal enesehinnang mõjub**

Niisiis puudutab sõna „enesehinnang“ üldist arvamust, mis meil enda kohta on, seda, kuidas me ennast hindame ja väärtustame, kui väärtuslikuks peame ennast inimesena. Nüüd tegeleme üksikasjalikumalt küsimusega, missugust mõju võib inimese elule avaldada madal enesehinnang. See annab teile võimaluse mõtiskleda oma arvamuse üle endast ja oma väärtuse üle, samuti saate ka aru pidada, kuidas teie arvamus endast mõjutab teie mõtteid ja tundeid ning seda, kuidas te igapäevaelus hakkama saate.

### *Madala enesehinnangu olemus: teie enesekohased veendumused*

Enesehinnangu põhiolemuse moodustavad teie kesksed enesekohased veendumused ning põhiline arusaam, missugune inimene te üldse olete. Need veendumused meenutavad tavaliselt kindlat väidet või fakti („Mina olen...“). Nad näivad teie olemuse otsepeegeldusena, absoluutse tõena teie kohta. Tegelikult on nad tõenäoliselt pigem arvamused kui faktid – kokkuvõtlikud seisukohad või järeldused teie kohta, millele olete jõudnud end analüüsid ja mis põhinevad kogemustel, mis elu teile pakkunud on, eriti aga signaalidel, mida olete saanud selle kohta, milline inimene te olete. Niisiis lihtsalt öeldes: kui teie kogemused on olnud üldiselt positiivsed, on ka teie veendumused iseenda kohta tõenäoliselt sama positiivsed. Kui teil on olnud nii- ja naasuguseid kogemusi, nagu inimestel enamasti, võib teil enese kohta olla väga mitmesuguseid veendumusi ja te rakendate neid paindlikult ning vastavalt olukorrale. Kui aga teie kogemused on valdavas osas olnud negatiivsed, on ka teie veendumused enda kohta tõenäoliselt niisama negatiivsed. Negatiivsed enesekohased veendumused moodustavad madala enesehinnangu põhiolemuse. Ja see põhiolemus võib olla mõjutanud ja rikkunud paljusid teie elu aspekte.

## *Mis on madal enesehinnang?*

### *Madala enesehinnangu mõju isiksusele*

Negatiivsed enesekohased veendumused, mis moodustavad madala enesehinnangu põhiolemuse, väljenduvad mitmesugusel moel.

Et seda paremini mõista, on võib-olla kasulik mõelda mõne tuttava peale, kel teie arvates on madal enesehinnang. Kui arvate, et teil endal on madal enesehinnang, tasuks muidugi mõelda iseenda peale. Aga võib-olla on rohkem abi sellest, kui mõtlete esialgu kellelegi teisele. Seda sellepärast, et kui püüate vaadata otsa iseendale, on sageli raske säilitada selget pilku – te seisate probleemile liiga lähedal. Niisiis, mõelge oma valitud isiku peale. Meenutage mõnda viimast korda, kui kohtusite. Mis toimus? Millest te rääkisite? Kuidas see inimene välja nägi? Mis ta tegi? Kuidas te end temaga koos olles tundsite? Püüdke oma vaimusilmas luua temast võimalikult selge pilt, kujutleda tema häält. Nüüd vastake järgmisele küsimusele: kust te teate, et sel inimesel on madal enesehinnang? Mis see on, mis annab tunnistust, et teisel on selles vallas probleem?

Leidke võimalikult palju asjaolusid, mis teda reedavad. Otsige vihjeid tema jutust. Näiteks, kas kuulete palju enesekriitikat või vabandusi? Mis informatsiooni see teile annab kaaslaste arvamuse kohta temast endast? Jälgige, mida ta teeb, ka seda, kuidas ta saab läbi teie ja teiste inimestega. Näiteks, kas ta on iseloomult vaikne ja seltskonnas arglik? Või vastupidi, alati üsna esiletükkiv ning kiidab ennast? Mis see teile ütleb? Ja kuidas on lood eneseväljendusega (hoiak, näoilme, pilgu suund, hääletoon)? Kas ta näiteks kaldub võtma kühmus, kinnisena tunduvat hoiakut ja püüab vältida silmsidet? Ja jälle, mida see teile ütleb selle kohta, millisena ta ennast ette kujutab? Mõelge ka selle inimese tunnetele ning emotsioonidele. Kuidas oleks tema asemel olla? Kas ta näib kurvavõitu? Või tüdinud ja pinges? Arglik ja ärevil? Missugused kehalised tunded või muutused võiksid nende emotsioonidega kaasneda?

Küllap avastate, et võib leida väga mitmesuguseid tõendeid.

### *Ennast puudutavad mõtted ja arvamused*

Negatiivsed enesekohased veendumused väljenduvad selles, mida

### *Mis on madal enesehinnang?*

inimesed on harjunud enda kohta ütleva ja mõtlema. Otsige enesekriitikat, enesesüüdistusi ja endas kahtlemist, märke sellest, et inimene ei pea ennast kuigi väärtuslikuks, alahindab oma positiivseid omadusi ning keskendub liialt nõrkustele ja puudustele.

#### *Käitumine*

Madal enesehinnang peegeldub selles, kuidas inimene igapäevastes olukordades käitub. Otsige reetlikke signaale nagu raskused enda maksmapanekul või oma vajaduste sõnastamisel, vabandav hoiak, väljakutsete ja uute võimaluste vältimine. Otsige ka väikesi vihjeid nagu kühmus hoiak, langetatud pea, silmsideme vältimine, vaikne hääl ja kõhklemine.

#### *Emotsioonid*

Madal enesehinnang avaldab mõju emotsionaalsele seisundile. Otsige märke kurbusest, ärevusest, süütundest, häbist, lootusetusest, pettumusest ja vihast.

#### *Kehaline seisund*

Emotsionaalne seisund peegeldub tihti kehalises ebamugavuses. Otsige märke väsimusest, ebamäärastest valudest, energiapuudusest või pingest.

Teie vaatlused tuttava inimese juures näitavad, kuidas negatiivsed enesekohased veendumused kajastuvad kõigil tasanditel, mõjutades mõtlemist, käitumist, emotsionaalset seisundit ja kehalisi tundmusi. Mõelge järele, kuivõrd see kõik teie kohta võiks käia. Kui vaatleksite nüüd iseennast niisamuti nagu enne teist inimest, mida näeksite? Mis oleksid teie puhul reetlikud signaalid?

#### *Madala enesehinnangu mõju elule*

Nii, nagu madal enesehinnang peegeldub inimese paljudes külgedes, mõjutab see ka tema elu paljusid külgi. Siit omakorda võib tuleneda veel madalam enesehinnang.



## *Mis on madal enesehinnang?*

### *Kool ja töö*

Võib esineda pidevat saamatust ja väljakutsete vältimist või vastupidi, jäika täiuslikkuseiha ning halastamatut ränka tööd, mida toidab hirm ebaõnnestumiste ees. Madala enesehinnanguga inimesed ei suuda ennast saavutuste eest kiita ega olla veendunud selles, et head tulemused on nende endi oskuste ja tugevate külgede tulemus. Nad võivad enneaegu koolist välja langeda, omandamata korralikku haridust, mis omakorda mõjutab hilisemat tööelu. Lõpptulemusena võivad nad vähem teenida ja olla pikemaid perioode töötud.

### *Isiklikud suhted*

Oma suhetes teistega võivad madala enesehinnanguga inimesed olla väga (isegi halvavalt) kartlikud, ülitundlikud kriitika ja halvakspanu suhtes, püüda ülemäära teistele meeldida – kuni igasuguse läheduse või inimliku kontakti vältimiseni üleüldse. Mõned püüavad alati olla seltskonna hingeks, näides igati enesekindlana ja ennast valitsevana. Teised püüavad alati iga hinna eest kedagi teist esiplaanile lükata. Nad usuvad, et kui nad niimoodi ei käitu, ei taha teised neid tundagi.

### *Vaba aja veetmine*

Ka vaba aja veetmine võib olla ebasoodsalt mõjutatud. Madala enesehinnanguga inimesed võivad vältida igasugust tegevust, kus võib ette tulla hinnangute andmist (näiteks kunstiõpetustunnid või võistlussport), ka võivad nad arvata, et ei vääri tasu ega preemiat nähtud vaeva eest, ei ole väärt puhkama ega end hästi tundma.

### *Enese eest hoolitsemine*

Madala enesehinnanguga inimesed võivad enda eest hoolitsemise unarusse jätta. Võib-olla lähevad nad haigena tööle või kooli, lükavad lõpmatuseni edasi käiku juuksuri juurde või hambaarstile, ei vaevu end liigutama ega tervislikult sööma, ostavad harva uusi riideid, nad võivad ülemäära juua, suitsetada või narkootikume tarvitada. Või vastupidi, nad võivad tundide kaupa viimistleda oma

## *Mis on madal enesehinnang?*

väljanägemise iga detaili, olles veendunud, et see on ainus võimalus teistele kütkestav tunduda.

## **Madala enesehinnangu esinemise variandid**

Negatiivsed enesekohased veendumused ei mõjuta kõiki inimesi ühtviisi. Madala enesehinnangu mõju sõltub osaliselt sellest, kui suurt rolli täpselt enesehinnang teie elus mängib.

### *1. Madal enesehinnang võib olla hetkeprobleemide üks külg*

Mõnikord on inimese negatiivne ettekujutus iseendast tingitud vaid hetkemeeleolust. Inimesed, kellel on diagnoositud depressioon, näevad ennast peaaegu alati äärmiselt negatiivselt. See käib isegi nende depressioonide kohta, mis alluvad hästi antidepressantidele või millel on konkreetne biokeemiline alus. Kliinilise depressiooni tunnused on järgmised:

- Alanenud meeleolu (pidev kurb, masendunud, allasurutud, tühi tunne)
- Vähenenud võime huvi ja rõõmu tunda
- Muutused söögiisus ja kaalus (märgatav tõus või langus)
- Muudatused unerežiimis (taas, märgatavad muutused)
- Kas väga rahutu ja nihelev olek, nii et ei suudeta rahulikult istuda, või siis tavalisega võrreldes väga aeglane tegutsemine (see peaks olema ka teistele märgatav, mitte pelgalt sisemine tunne)
- Väsimus ja energiapuudus
- Äärmine süü- ja alaväärsustunne
- Raskused keskendumisel, selgelt mõtlemisel, otsuste tegemisel
- Tunne, et kõik on nii halvasti, et parem oleks surnud olla, enesevigastamise mõtted või isegi kavatsused

### *Mis on madal enesehinnang?*

Ravi vajava depressiooniga on tegemist, kui vähemalt viis nendest sümptomitest (sealhulgas kindlasti alanenud meeleolu ja huvi ning elurõõmu kadumine) on esinenud pidevalt pikema aja jooksul (kaks nädalat või rohkem). Niisiis, me ei räägi praegu hetkelistest paha tuju hoogudest, mida igäihel aeg-ajalt ette tuleb, kui midagi viltu läheb, vaid emotsionaalsest seisundist, mis on muutunud kestvaks ja mõjub laostavalt.

Kui teie praegune madal arvamus enesest tekkis seoses kirjeldatud depressiooniseisundiga, peaks eelkõige otsima ravivõimalusi depressioonile endale. Selle tulemuslik ravimine võib isegi taastada teie enesetsena, ilma et oleks vaja põhjalikumalt enesehinnanguga vaeva näha. Sellegipoolest võite käesolevast raamatust leida mõningaid kasulikke mõtteid: eriti viiendast, kuuendast ja seitsmendast peatükist, kus käsitletakse seda, kuidas hakkama saada enesekriitiliste mõtetega, kuidas keskenduda oma positiivsetele külgedele, tunnustada ennast saavutuste eest ning suhtuda endasse lahkelt ja kaastundlikult, aga ka seda, kuidas muuta elureegleid, millest abi ei ole. Ka võib kasulikuks osutuda tutvumine teise sama sarja raamatuga, milleks on Paul Gilberti *Overcoming depression (Võit depressiooni üle)*.

### *2. Madal enesehinnang võib olla muude probleemide tagajärg*

Normaalse enesehinnangu kaotus võib mõnikord olla mõne muu inimese elus häda ja viletsust põhjustava probleemi tagajärg. Näiteks pikka aega kestnud ärevushäired, kaasa arvatud lakkamatu muretsimine või kontrollimatud paanikahood, võivad inimese võimeid tõsiselt pärssida ja sel viisil õõnestada enesekindlust ning tekitada ebakompetentsuse või saamatuse tunnet. Niisamuti näeb depressiooni all kannatav inimene seda sageli isikliku nõrkusena (mitte normaalse inimliku reaktsioonina ebaõnnele või kaotustele) ja võib isegi häbeneda olukorda kellelegi tunnistamast. Samasugust mõju võivad avaldada kestvad probleemid suhete vallas, eluraskused, pikaajaline tugev stress, krooniline valu või haigus. Kõigi nende

### *Mis on madal enesehinnang?*

murede tagajärjeks võib olla julguse ja normaalse enesehinnangu langus. Sellisel juhul võib probleemi kõige tõhusamaks lahenduseks osutuda põhimurega tegelemine. Näiteks inimesed, kes õpivad oma paanikahooge ja ärevust valitsema, saavutavad sageli endise enesekindluse, ilma et neil tarvitseks teha põhjalikku tööd madala enesehinnangu enda kallal. Kui ka teie olukord on selline ja teie madal enesehinnang on välja arenenud mingi teise probleemi tagajärjel, võite sellegipoolest meie raamatust leida mõningaid kasulikke mõtteid, mis aitavad teil kaotatud eneseusku võimalikult sujuvalt ja täiel määral taastada. Tasub ka tutvuda sama sarja teiste raamatutega, veendumaks, kas mõni neist tegeleb otseselt just teie teiste probleemidega.

### *3. Madal enesehinnang võib teiste probleemide teket soodustada*

Mõnikord näib, et madal enesehinnang ei ole niivõrd teiste probleemide osa või tagajärg, kui viljakas pinnas, milles nood on tärganud. Madal enesehinnang võib olla pärit juba lapsepõlvest või noorukieast või olla kestnud niikaua, kui inimene üldse mäletab. Uurimused on näidanud, et madal enesehinnang (kestvad negatiivsed enesekohased veendumused) võib toetada paljude probleemide teket, kaasa arvatud depressioon, enesetapumõtted, söömishäired, sõltuvusainete kasutamine ja suhtlemisraskused (ülemäärane kartlikkus). Kui see kehtib teie kohta, kui teie praegused raskused näivad peegeldavat või lähtuvat sügaval sisimas peituvast madalast enesehinnangust, siis on hetkeprobleemidega tegelemine iseenesest kahtlemata kasulik, kuid ei too tõenäoliselt kaasa ei olulisi ega kestvaid muutusi selles, kuidas te ennast näete. Ja kui te ei tegele otseselt just madala enesehinnanguga, jääte tõenäoliselt vastuvõtlikuks ka tulevikuraskustele. Sel juhul võib teile käesolevast raamatust suurt kasu tõusta, kui kasutate seda juhiseks pidevaks ja süstemaatiliseks tööks iseenda kallal, tõrjudes kõrvale vanad, negatiivsed enesekohased veendumused ning ehitades üles uued, millest märksa rohkem abi on.