

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление .....	9
<b>Глава 1. КАК НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ПОРТИТ ЖИЗНЬ ....</b>	<b>15</b>
Любовь к себе, финансовый достаток и профессиональный успех .....	16
Любовь к себе и отношения .....	19
Как самооценка влияет на успех тех, кто рядом .....	24
Тест .....	33
<b>Глава 2. ЧТО ФОРМИРУЕТ САМООЦЕНКУ? .....</b>	<b>41</b>
Детство .....	42
Школа .....	44
Партнеры .....	48



Профессиональная среда .....	49
Общественные стандарты .....	52
Совершенные ошибки .....	54
<b>Глава 3. СТРАТЕГИИ ПОЛУЧЕНИЯ ЛЮБВИ .....</b>	<b>61</b>
Стратегия 1. Я МОЛОДЕЦ .....	62
Стратегия 2. ПОЖАЛЕЙТЕ МЕНЯ .....	64
Стратегия 3. Я ТАКОЙ, КАК ТЫ .....	66
Стратегия 4. Я ПЛОХОЙ .....	68
Стратегия 5. Я ОБИДЕЛСЯ .....	71
Стратегия 6. БЫТЬ БЕЗОТКАЗНЫМ .....	73
Стратегия 7. Я КРАСИВЫЙ .....	74
Стратегия 8. ДРУГИЕ ПЛОХИЕ, А Я ХОРОШИЙ .....	77
Стратегия 9. Я ПОКУПАЮ ЛЮБОВЬ .....	78
Стратегия 10. Я БУДУ ТАКИМ, КАК ТЫ ХОЧЕШЬ .....	80
<b>Глава 4. КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ .....</b>	<b>86</b>
Три уровня любви к себе .....	86
Часть 1. МЫСЛИ .....	88
Родительский след .....	96
Любовь с условиями .....	102
Терапия замещения .....	108

Часть 2. ЧУВСТВА .....	114
Багаж прошлого .....	115
Техника безопасности .....	123
Часть 3. ДЕЙСТВИЯ .....	129
Признак 1. Я мучаю себя .....	129
Признак 2. Отрицание комплиментов и похвалы ....	133
Признак 3. Тотальная экономия на себе .....	138
Признак 4. Сравнение с другими .....	143
Признак 5. Обесценивание достижений .....	147
Признак 6. Неуважительное отношение .....	150
Признак 7. Неблагоприятная рабочая среда .....	153
Часть 4. КОНЦЕПЦИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ .....	160
Лучший друг .....	160
Профицитное мышление .....	165
Роман длиною в жизнь .....	171
<b>Глава 5. ПРИНЯТИЕ ТЕЛА .....</b>	<b>179</b>
Мы и тело. История .....	181
Тюрьма по имени «Тело» .....	187
Как формируется восприятие тела .....	192
Недостижимые идеалы .....	197



Жертвы ради красоты .....	200
Отношения с телом .....	205
Потребности тела .....	210
Body-революция .....	215
<b>Глава 6. ВНЕШНЯЯ СРЕДА .....</b>	<b>221</b>
Личные границы .....	225
Альтруисты и эгоисты .....	230
Обозначение личных границ .....	233
Градиентный подход .....	244
Непрощенные гости .....	247
Заключение .....	251
<b>Истории читательниц .....</b>	<b>255</b>
История Дарьи .....	255
История Карины .....	257
История Светланы .....	258
История Елены .....	260
История Марии .....	261
История Екатерины .....	263

# ВСТУПЛЕНИЕ

Влияет ли самооценка на нашу жизнь?  
Может ли один пазл качественно преобразить всю картинку?  
Действительно ли самооценка — это базовый фундамент любой личности?  
На эти вопросы один ответ:  
Да!

Мокрый асфальт загорался от бликов летящих машин. Резкий порыв ветра выгнул в дугу спицы старого зонта. Каждый мой шаг сопровождался звонким хлюпаньем промокших кроссовок. По лицу били крупные капли холодного ливня, надежно скрывая слезы. Оглушительный удар грома, и яркая вспышка разрезала небо на сотню осколков.

В тот вечер природа показывала свою мощь, а в моей душе бушевал ураган меньшей силы. «Как ты могла допустить та-





кую глупость?» — рыдая, думала я. Казалось, каждая клеточка тела была пропитана ненавистью. Я сожалела о случившемся и хотела вернуться назад.

Мне было двадцать три, и я находилась в эпицентре боли и отчаяния самого сложного периода жизни. В одной точке сошлись несколько невыносимых испытаний. В двадцать два я решила уйти с офисной должности и открыть собственное дело. Воодушевленная скорым успехом, взяла кредит в банке и отправилась в самостоятельное бизнес-путешествие.

Я искренне верила в успех начинания. Но проект прожил чуть больше года и разбился о скалы экономического кризиса. А я осталась один на один с долгами, в полном неведении, что делать дальше. И единственный человек, который был виноват в этом, — я. Девятью месяцами ранее, после полутора лет борьбы с болезнью, моя мама умерла от рака груди. Мне потребовался не один год, чтобы прийти в себя после этой утраты. Тогда я разрывалась между хосписом, работой и везде опоздала.

Я жила словно в тумане: больница, врачи, анализы, закупки, аренда, персонал. И так по кругу, изо дня в день. Без шанса на спасение. Судьба ловко поймала меня в капкан. Опустошенная и беспомощная, я продолжала бесконечное самоедство: «Глупая, самонадеянная, безответственная... Зачем я все это затеяла?»

Моя агрессия и ненависть не знали границ. Думала, нет в мире человека хуже. Самооценка скатилась на самое дно, и я продолжала тонуть в бездне затянувшейся депрессии. Я решила продать квартиру и рассчитаться с долгами, поэто-

му переехала в съемную. Финансовые обязательства исчезли, но любви к себе больше не стало.

Жизнь продолжала преподносить подарки.

Мой бойфренд, вместо поддержки, которая была мне так необходима, унижал меня и изменял.

Я покорно переносила все и по-прежнему хотела быть с ним. Казалось, я недостойна лучшего и не смогу встретить другого. Мой персональный ад продолжался.

Но однажды я встретила человека, слова которого изменили меня. Услышав мою историю, он сказал: «Любовь — самая мощная энергия во Вселенной. Ты ненавидишь себя, полагая, что заслужила это. Но посмотри на свою жизнь: ты делаешь только хуже. Подумай, если ты бросишь себя, кто останется рядом?». «Действительно, кто?» — удивилась я.

«Произноси время от времени всего четыре слова: «Я безусловно люблю себя», — был его совет. Фраза казалась абсолютно глупой, но я решила попробовать. Тем же вечером, лежа на полу и глядя в потолок, я шептала: «Я безусловно люблю себя, я безусловно люблю себя, я безусловно люблю себя...» Сначала видимых улучшений не было, но постепенно мои ощущения менялись.

Через две недели пришло осознание: я заслуживаю собственной любви. Начался процесс прощения. Несколько месяцев повторения простых слов о любви к себе преобразили мою реальность.





После непродолжительных раздумий я закончила отношения, в которых для меня не было места. Распрощалась с чувством вины за допущенные промахи. Увидела в себе уникального человека и приняла себя всем сердцем. Позволила заниматься тем, что нравится, бросила попытки соответствовать чужим ожиданиям и, продолжив двигаться по пути работы над собой, даже получила образование психолога.

Прошло почти десять лет, и теперь я с уверенностью могу сказать: любовь к себе спасла мою жизнь. Я осознала важность этого чувства. Кому-то кажется, что можно выбирать между любовью и ненавистью, но это не так. Любовь — единственный ключ, который ведет к внутренней гармонии. Других ответов у этого ребуса нет.

За последние восемь лет я смогла помочь многим людям. У каждого из них были личные причины для сложных отношений с собой: ошибки прошлого, суровые родители или несчастная любовь. Но в действительности не имеет значения ни возраст, ни социальное положение, ни цвет кожи, вес или вероисповедание, количество допущенных ошибок и совершенных промахов. Мы достойны любви к себе вне зависимости от обстоятельств.

Я изучила в теории, как работает самооценка, и увидела влияние любви к себе на практике. И разработала эффективные приемы, запускающие изменения в отношениях с собой. Сейчас в моем арсенале уже не пара упражнений, а больше пятидесяти.

Эта книга создавалась просто: я взяла мой лучший курс и выбрала самые эффективные техники, которые действительно работают и дают устойчивый результат. Будьте терпеливы, особенно если вы жили с ненавистью к себе на протяжении



двадцати, тридцати, сорока и даже пятидесяти лет — требуется время для смены привычных шаблонов.

Каждая глава снабжена практическими упражнениями. Для достижения максимального результата выполняйте каждое — их эффективность подтверждена успешным опытом сотен людей. Вот лишь малое число преимуществ, которые способна открыть любовь к себе:

- Любовь к себе — условие более комфортных отношений с внутренним «я». Сложно обрести равновесие, если вы постоянно себя критикуете.
- Осознание собственной ценности, даже без реальных оснований, высвобождает скрытый потенциал.
- Хорошая самооценка помогает реализоваться в профессии.
- Любовь к себе трансформирует отношения с близкими. Если человек не уверен в собственной ценности, трудно убедить в этом кого-то еще.
- Любовь к другим становится богаче и полноценнее, если вы любите себя.
- Высокая самооценка улучшает качество жизни, выводит на новый социальный уровень.

Любовь к себе должна стать по-настоящему приоритетной задачей. Для достижения максимального и устойчивого результата сфокусируйтесь на работе над собой и последовательно выполняйте упражнения. Справиться с этим поможет дневник наблюдения.



## Упражнение 1

### ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ

Основная цель — ежедневно фиксировать рост самооценки, и незначительную положительную динамику и весомые качественные изменения. Отмечайте впечатления от выполненных упражнений, размышления, сомнения, перемены в представлении о себе, неожиданные интересные мысли и инсайты. «Дневником наблюдения» может стать любой блокнот, записная книжка или тетрадь.

## ГЛАВА 1

# КАК НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ПОРТИТ ЖИЗНЬ

Судьбу человека определяет или, точнее,  
указывает его собственная самооценка.

*(Генри Д. Торо)*

Нелюбовь к себе — только на первый взгляд скрытый внутренний процесс. Отношение к себе напрямую влияет на нашу жизнь, и в зависимости от полюса, отрицательного или положительного, мы получаем разные плоды. Самооценка определяет величину дохода, масштаб профессиональной реализации, бытовые условия и является основой для создания психологически здорового и сбалансированного партнерства с другими. Отношения с собой — это фундамент, на котором строится многое, и знакомство с первой главой убедит в этом окончательно.



## Любовь к себе, финансовый достаток и профессиональный успех

Однажды вечером, в торговом центре, Маша встретила бывшего одноклассника. В школе он не демонстрировал выдающихся успехов, но 15 лет спустя перед ней стоял совершенно иной человек: хороший костюм, уверенный взгляд, жесты и что-то едва уловимое в походке недвусмысленно намекали: «Его жизнь удалась».

Метаморфозы приятеля удивили и обескуражили. «Макс всегда списывал у меня, а когда учитель обращался к нему, что-то невнятно бормотал. А сейчас он работает в крупной компании и занимает такую должность, о которой я не могу и мечтать», — поделилась она с другом за чашкой кофе.

Действительно, будучи прекрасным специалистом и отлично справляясь с обязанностями, человек может работать на невысокой должности за мизерное вознаграждение, годами ожидать обещанного повышения, зарывать собственный потенциал и терпеть тиранию вышестоящего руководства.

Что играет решающую роль в этом вопросе? Удивительно, но чаще всего — самооценка. Безусловно, есть и другие факторы: образование, опыт работы, полезные знакомства и связи. Однако за всем этим стоит любовь к себе. Каждый раз, делая выбор, мы оцениваем, насколько соответствуем новым возможностям и открывающимся перспективам.

Это происходит с нами на протяжении всей жизни: «Я достоин (на) учиться в этом университете?» «Меня примут

