

**КУЛЬТОВЫЕ КНИГИ
ПО САМОРАЗВИТИЮ**



Оформление
в азиатском стиле



АНАСТАСИЯ ЗАЛОГА

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ



50 способов
повысить
самооценку

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
3-24

Залого, Анастасия Алексеевна.

3-24 Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку / Анастасия Залого. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Культовые книги по саморазвитию. Оформление в азиатском стиле).

ISBN 978-5-04-201603-5

Почему при внешней успешности мы постоянно недовольны собой и находимся в плену самокритики? Смотрим в зеркало и видим лишь недостатки? Ощущаем дефицит любви и острую недолюбленность?

Ответ прост. Мы ждем, что нас полюбят другие, но никто не даст нам достаточного количества тепла и внимания, пока мы не полюбим себя сами. Именно в этом ключ к счастью и успеху.

За 10 лет практического опыта с клиентами Анастасия Залого собрала самые эффективные способы полюбить себя. В каждой главе этой книги вы найдете практические упражнения, которые помогут шаг за шагом прийти к внутренней гармонии, сформировать высокую самооценку, принять свое тело и полюбить себя на всех уровнях. В этой уникальной методике нет универсальных шаблонов, но есть общий базовый фундамент, на котором каждому предстоит самостоятельно выстроить качественно новые отношения с собой.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Залого А.А., текст, 2025
© Марина Котурай *mimmi*, иллюстрация на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-201603-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	8
Глава 1. КАК НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ПОРТИТ ЖИЗНЬ	13
Любовь к себе, финансовый достаток и профессиональный успех	13
Любовь к себе и отношения	17
Как самооценка влияет на успех тех, кто рядом	22
Тест	30
Глава 2. ЧТО ФОРМИРУЕТ САМООЦЕНКУ?	37
Детство	38
Школа	40
Партнеры	43
Профессиональная среда	45
Общественные стандарты	48
Совершенные ошибки	50
Глава 3. СТРАТЕГИИ ПОЛУЧЕНИЯ ЛЮБВИ	56
Стратегия 1. Я МОЛОДЕЦ	57
Стратегия 2. ПОЖАЛЕЙТЕ МЕНЯ	59
Стратегия 3. Я ТАКОЙ, КАК ТЫ	61



Стратегия 4. Я ПЛОХОЙ.....	63
Стратегия 5. Я ОБИДЕЛСЯ.....	65
Стратегия 6. БЫТЬ БЕЗОТКАЗНЫМ.....	67
Стратегия 7. Я КРАСИВЫЙ.....	69
Стратегия 8. ДРУГИЕ ПЛОХИЕ, А Я ХОРОШИЙ.....	71
Стратегия 9. Я ПОКУПАЮ ЛЮБОВЬ.....	73
Стратегия 10. Я БУДУ ТАКИМ, КАК ТЫ ХОЧЕШЬ.....	75
Глава 4. КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ.....	80
Три уровня любви к себе.....	80
Часть 1. МЫСЛИ.....	82
Родительский след.....	90
Любовь с условиями.....	95
Терапия замещения.....	101
Часть 2. ЧУВСТВА.....	107
Багаж прошлого.....	108
Техника безопасности.....	116
Часть 3. ДЕЙСТВИЯ.....	122
Признак 1. Я мучаю себя.....	122
Признак 2. Отрицание комплиментов и похвалы.....	126
Признак 3. Тотальная экономия на себе.....	130
Признак 4. Сравнение с другими.....	136
Признак 5. Обесценивание достижений.....	139
Признак 6. Неуважительное отношение.....	142
Признак 7. Неблагоприятная рабочая среда.....	145
Часть 4. КОНЦЕПЦИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ.....	152
Лучший друг.....	152
Профицитное мышление.....	157
Роман длиной в жизнь.....	162



Глава 5. ПРИНЯТИЕ ТЕЛА	170
Мы и тело. История	172
Тюрьма по имени «Тело»	178
Как формируется восприятие тела	183
Недостижимые идеалы	187
Жертвы ради красоты	190
Отношения с телом	195
Потребности тела	200
Body-революция	205
Глава 6. ВНЕШНЯЯ СРЕДА	210
Личные границы	214
Альтруисты и эгоисты	218
Обозначение личных границ	221
Градиентный подход	232
Непрошенные гости	235
Заключение	238
Истории читательниц	242
История Дарьи	242
История Карины	243
История Светланы	245
История Елены	247
История Марии	248
История Екатерины	250

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 неменьшей силы. «Как ты могла допустить такую 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, поэтому 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 вы-

бирать 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 — потребуется 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 способны 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 выда-





ющихся 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 в окружение интересных людей?», «Я достаточно хорош (а) для работы с этими людьми?», «Тот, кто мне нравится, ответит взаимностью или я услышу "нет"?»

В каждом случае ответами управляет самооценка. Невысокое мнение о себе мешает подать резюме в хорошую компанию и поднять вопрос о возможном повышении. На-

ходится миллион причин: «У меня нет нужного уровня компетенций, я медлительный(ая), неорганизованный(ая), поэтому не справлюсь и получу отказ».

Те, кто слишком критично оценивает себя, часто пребывают в состоянии легкой неудовлетворенности, неуверенности, страха, жертвенности. Они не верят в себя и, как правило, сомневаются в других. Уверенность и спокойствие ощущают те, кто поддерживает позитивное мнение о себе, высоко ценит собственные достижения и искренне уверен, что достоин большего.

За редким исключением, успех может прийти и к обладателю низкой самооценки. Но, как правило, случайным образом. Например, руководитель заметит компетентного специалиста и предложит повышение, перевод на новую должность или качественное улучшение условий труда. Однако «попутный ветер» — не гарантия следования перспективному курсу. Человек с низкой самооценкой нередко саботирует личный успех, совершая неконтролируемые действия, и упускает шанс позитивных перемен.

Таким образом, возможны два варианта развития событий. Либо кандидат наберется смелости и, несмотря на внутренние возгласы о собственной несостоятельности, согласится. Либо пробел в самооценке станет непреодолимым препятствием на пути к вершинам карьерного успеха, и в плену нелюбви к себе человек откажется от новых возможностей и перспектив.

Стоимость рабочего времени — это тоже об отношении к себе. Доход не всегда пропорционален уровню знаний и навыков.





Будучи профессионалом, человек с низкой самооценкой иногда зарабатывает значительно меньше, чем его менее компетентные коллеги. А когда необходимо назвать большую сумму, начинается внутренняя ломка: «Нет, это слишком много, мне столько не заплатят».

Мучить себя и подвергать страданиям — распространенный способ существования и яркий признак невысокого мнения о себе. Эта стратегия в полной мере реализуется и на профессиональном поприще. Мы проводим на рабочем месте 60–70% времени. Кто-то трудится на нелюбимой, опустошающей физически и эмоционально работе всю жизнь. Выносит большой объем нагрузки без дополнительной оплаты. Терпит невыносимый график, условия труда и приносит собственную жизнь в жертву работодателю.

Часто люди с низкой самооценкой испытывают неуважительное отношение со стороны руководства и коллег. Они подвергаются насмешкам, жестоким розыгрышам и оскорблениям. Подобная ситуация в профессиональной среде одновременно является и следствием низкой самооценки, и инструментом, ее создающим.

Получается замкнутый круг: человек трудится на нелюбимой работе из-за низкой самооценки, и токсичная профессиональная среда формирует его негативное отношение к себе. Чем дольше он остается в подобных условиях, тем глубже тонет в море личной несостоятельности.

Между самооценкой, степенью признания и творческой реализацией можно смело поставить знак равно. Тот, кто ценит себя невысоко, пребывает в нерешительности, когда нужно продемонстрировать результаты труда. «Что обо мне подумают другие? Вдруг не поймут? Мне кажется,

я сделал какую-то чушь. Это не вызовет интерес аудитории», — размышляет он.

Гениально точна фраза: «Плоды моего труда настолько хороши, насколько, по собственному мнению, хорош я сам». Если кто-то не видит себя компетентным, талантливым и уникальным, то не воспринимает собственные идеи, творческие проекты как ценность, — и низкая самооценка, словно тюрьма, прячет внутренний потенциал, становится препятствием к высокому достатку и карьерным высотам.

Любовь к себе и отношения

Ощутимое влияние любовь к себе оказывает на сферу личных отношений. Самооценка играет важную роль как в процессе выбора партнера, так и внутри сложившегося союза, и в конечном счете определяет: социальный и интеллектуальный уровень избранника, степень взаимного уважения в паре, коэффициент психологического здоровья внутри семьи.

Обладатель низкой самооценки живет с острым дефицитом любви: постоянно ощущает ее нехватку, необходимость и воспринимает встречу с потенциальным избранником, как возможность утолить ненасытную жажду. Такому человеку кажется, что однажды случится судьбоносная встреча, и он станет важным, значимым, любимым, окруженным заботой и вниманием. Но одновременно с потребностью в источнике любви для него характерно непреодолимое чувство собственного несовершенства.

Он мечтает об идеальном партнере, однако не верит в возможность быть любимым. Наготове целый список недостатков и сомнений. Над устранением которых он усер-



дно трудится, но, победив один изъян, находит новый. Так проявляется установка: «Со мной что-то не так, я недостойн любви».

Низкая самооценка ведет личность по пути наименьшей активности. Такой человек полон страхов быть отвергнутым, брошенным, им управляют чувство неполноценности и разнообразие внутренних комплексов: «Зачем прилагать усилия, с кем-то знакомиться? Я знаю, у меня нет шансов. Любые попытки обречены, вряд ли мной кто-то заинтересуется».

Все, и мужчины, и женщины, оценивают себя относительно объекта интереса. Мы субъективно считаем одного не стоящим нашего внимания, а рядом с другим понимаем: «Он/она точно не заинтересуется мной». У пары есть шанс на будущее, когда оценка себя и партнера находится примерно на одном уровне. Если дело обстоит иначе и кто-то не считает себя достойным другого, в отношениях обязательно возникнут трудности.

Например, обладатель низкой самооценки нередко начинает усиленно завоевывать любовь и со временем в попытках привлечь внимание становится назойливым и неинтересным. Некоторые даже отказываются от того, кого, по собственному мнению, недостойны, и бессознательно или вполне обдуманно прерывают новые отношения, опасаясь возможной неудачи в любви.

Когда мы находимся в «зале ожидания чувств», кажется, придет «наш человек», и мы будем любимыми, желанными, важными, нужными и уникальными.

И вот чудо свершилось — «одинокое сердца» встретились. Первое время оба пребывают в эйфории влюбленности. Однако стоит утихнуть вихрю страстей, и мы возвращаемся назад — к привычным комплексам: неудовлетворенности социальным положением, недовольству внешностью, финансовым проблемам и профессиональной нереализованности.

Человек с низкой самооценкой возлагает на будущего избранника серьезные надежды, но через некоторое время его начинают одолевать сомнения. За первой волной влюбленности следует мания «меня любят недостаточно»: «Он не говорит, что я красивая», «Она ответила так, будто ей все равно», «Он не смотрит на меня, как раньше». Любое действие или бездействие можно объяснить отсутствием заинтересованности, равнодушием и охлаждением чувств.

Любовь других не ликвидирует комплексы и чувство собственного несовершенства. Если резерв самопринятия пуст, никто не сможет дать столько любви, чтобы было достаточно. И проблема не в партнере, а в самой личности, которой из-за дефицита внутренней ценности нужны постоянные подтверждения любви извне.

Беспочвенная ревность — также результат низкой самооценки и ее очевидный признак. Такой человек ревнует к прошлому, друзьям, коллегам и просто людям, проходящим мимо. Трактует поступки и слова не в свою пользу и создает поводы для ревности «на пустом месте». Изучает друзей партнера в социальных сетях, пытаясь вычислить потенциального конкурента. А при очередном телефонном звонке невольно напрягается: «Кто это? Зачем? Что хочет?»

Когда внутри преобладает ощущение «Я не такой, как надо», «Со мной что-то не так», мы бессознательно ищем



доказательства этому в словах, поступках, мимике и жестах. Фильтры восприятия настроены на подтверждение правдивой информации, поэтому достаточно незначительной мелочи, которая станет мощным ударом по нестабильной самооценке и испытанием на прочность для любых отношений.

Восприятие поступков других — лишь проекция внутренних чувств. В действиях близких мы видим отражение нашего отношения к себе. Неуверенность в собственной личности рождает сомнения в искренней привязанности других, поэтому, пока мы не станем для себя любимыми, трудно поверить, что нас может любить кто-то еще.

«Любить — значит страдать», именно об этом типе отношений написано много книг, стихов и песен. Любопытно наблюдать, как Фернандо ушел от Мануэлы, вернулся и снова пропал. Однако быть на месте героя сериала не сладко. Внутренняя установка «Я не такой, как надо» реализуется через оскорбительное отношение со стороны партнера.

Такого человека унижают, изменяют, игнорируют и подчеркивают его недостатки. Как правило, нападки партнера не встречают ответного сопротивления, и невысокое качество отношений становится привычной формой взаимодействия внутри союза. Способность одного переносить возрастающую тиранию другого лишь усугубляет ситуацию и делает деструктивным потенциально успешный союз. А функционировать подобные пары могут на протяжении всей жизни.

Кто-то жалуется на тяжелую судьбу, кто-то сохраняет опустошающие отношения, чтобы соответствовать ожиданиям социума и вписываться в собственную картину иде-