

Оксана Коновалова



КАК ОБРЕСТИ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Практическое руководство

действия

эмоции

мысли

достижения

успехи

желания

потребности

похвала

состояние

УДК 159.923.2

ББК 88.52

К64

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается

Фотоматериалы предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Коновалова, Оксана Александровна.

К64 Как обрести любовь к себе. Практическое руководство /
О. А. Коновалова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. —
288 с. — (Ты можешь всё).

ISBN 978-5-17-155071-4

В современном мире, полном давления, стресса и тревоги, мы зачастую забываем о самом главном — любви к себе. Что же такое любовь к себе? В первую очередь это действие, а действовать способен каждый. Практическое руководство от известного психолога поможет вам открыть в себе источники истинного принятия и заботы, научиться отдыхать, восстанавливаться, поддерживать и мотивировать себя, преодолевая внутренние барьеры и меняя отношение к себе. Эта книга станет надежным компаньоном для всех, кто стремится повысить самооценку и улучшить свою жизнь.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-155071-4

© О. А. Коновалова, текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ 15

Как точно не нужно работать с любовью к себе
и чего вы не найдете в этой книге 15

1. Краткосрочные программы, на которых вам обещают,
что за две недели или два месяца вы резко обретете любовь к себе ... 15

2. Самостоятельная работа 16

3. Работа без плана и четкой структуры 17

4. Работа без цели 18

5. Аффирмации и самовнушение в духе «Я самая обаятельная
и привлекательная» 18

6. Пробуждение женственности/мужественности 18

Четыре причины, почему не работают большинство советов
и рекомендаций на тему любви к себе 19

Причина первая. Рекомендации носят якобы универсальный
характер и не учитывают особенностей конкретного человека,
то есть вас 19

Причина вторая. Советы дают сапожники с сапогами 19

Причина третья. Люди ждут волшебную таблетку или «пендель»
в виде мотиваторов и аффирмаций 20

Причина четвертая. Рекомендации содержат ответ на вопрос
«Что делать?», но не объясняют, как это делать 21

ГЛАВА 1

Ошибки, которые делают любовь к себе невозможной 23

Что такое любовь к себе с точки зрения практической психологии?
Первая ловушка: с чем сталкиваются многие люди,
желающие обрести любовь к себе? 23

Любовь как чувство и как действие: вторая ловушка	25
Любовь как действие не исключает любовь как чувство	28
Можно запутаться, желая и любить, и принимать себя: третья ловушка	29
Три ошибки, которые мешают человеку себя полюбить, и как их избежать	30
Ошибка первая. Любовь к себе понимается как чувство, а не действие	30
Ошибка вторая. Любовь к себе строится по модели любви между мужчиной и женщиной	32
Ошибка третья. Вера в то, что любовь к себе может быть безусловной	34
Как можно избежать этих трех ошибок?	36

ГЛАВА 2

Какая она, любовь к себе?	39
Практическое задание «Зал ожидания»	39
Рекомендации к заданию	41
Любит как умеет: главная сложность этого задания	45
Позитивные проявления любви: о чем все это на самом деле?	49
Базовые, приоритетные потребности	49
Гигиена, самочувствие, здоровье	50
Сложные, высшие потребности	51
Значимость желаний и потребностей	52
Коммуникация и контакт	53
Признание и достижения	54
Ограничения и границы	55
Свобода и безопасность	56
Подведем итог	57

Негативные проявления конструктивной любви: не совершая определенные действия, также можно проявлять любовь	58
Рекомендации к заданию	62
Практическое задание «Отец из джунглей»	62
Рекомендации к заданию	63
Рекомендации к заданию	66
Что дальше?	66

ГЛАВА 3

Действия для проявления любви к себе во взрослом возрасте	69
Проявлять любовь можно через разные действия	70
Небольшая загадка, ответ на которую для нас важен	72
Интерес, внимание и намерение: у всех корректных проявлений любви есть нечто общее	72
Интерес	73
Три основных шага алгоритма пробуждения интереса	73
Узнаю себя	74
Понимаю	74
Вкладываюсь	74
Почему проще развить заинтересованность, чем внимание или намерение?	75
Внимание	77
Как научиться управлять своим вниманием	78
Техника «Интроспекция» («Самонаблюдение»)	79
Техника «Наблюдение за состоянием»	80
Техника «Наблюдение за эмоциями»	81
Техника визуализации «Щенок в корзинке»	81
Здесь и сейчас	83

Упражнение «Пять на шесть»	84
Упражнение «Тело — Эмоции — Ум»	87
Упражнение «Проговаривание: существительные, прилагательные, глаголы»	87
Намерение	89
Цель, результат, желание и намерение	91
Как отличить желание от намерения?	93
Намерение и результат	94
Как помочь себе победить лень с помощью намерения	96
Вторичные выгоды	98
Бородатый анекдот о вторичных выгодах	100
Какие нефизические действия будут самыми важными?	103
Тест-опросник «Любите ли вы себя?»	105
«Лесенка похвалы»: как правильно поддержать себя похвалой и как найти то, за что себя похвалить, когда хвалить не за что	116
Зачем нужна похвала?	116
Как работает похвала?	118
«Лесенка похвалы» (четырёхступенчатый анализ достижений)	119
Ступень 1: узнавание	120
Ступень 2: отслеживание	121
Ступень 3: исправление	122
Ступень 4: предвосхищение	122
Задание «Лесенка похвалы»	123
Какой он, человек, который себя любит?	123
Что делает человек, который любит себя?	124
Чего не делает человек, который любит себя?	124
Из точки А в точку Б	125
Определите свою точку А	125

Теперь определите свою точку Б	126
Определите точку X (Икс)	126
Жизненные обстоятельства, несовместимые любовью к себе	131
Почему так важно движение?	133

ГЛАВА 4

Сам себе родитель, сам себе ребенок	137
Состояние Родителя	138
Состояние Ребенка	139
Сотрудничество Родителя и Ребенка	140
Кто такой взрослый человек?	142
Привилегия, которая есть у взрослых	143
Самый простой способ натренировать свое состояние Родителя	145
Практическое задание «Базовые потребности»	147
Рекомендации к заданию	147
Как организовать свой отдых, чтобы он стал проявлением любви к себе	149
Что такое отдых на самом деле?	151
Ошибки в организации отдыха: какими они бывают и как их исправить	152
Ошибка № 1. Отдыхать нужно тогда, когда чувствуешь усталость ...	152
Что же обычно люди делают не так?	152
Какие сигналы тела помогут предупредить о приближении усталости?	153
Задание	156
Ошибка № 2. Понимать отдых как ничегонеделание, бездействие ...	157

Ошибка № 3. Слишком долго заниматься одним видом деятельности	157
Ошибка № 4. Неправильно расставлять приоритеты и выделять время на отдых по остаточному принципу	159
Ошибка № 5. Обесценивать отдых как отдельный вид деятельности	161
Ошибка № 6. Не давать себе позитивных и негативных разрешений	163
Ошибка № 7. Начинать отдых тогда, когда закончились дела	164
Ошибка № 8. Не планировать отдых так же жестко, как дела и работу	166
Ошибка № 9. Допускать не только дефицит, но и профицит	169
Ошибка № 10. Заниматься делами и отдыхать в режиме многозадачности	171
Задание «Песчинка»	172
Рекомендации к заданию	173
Иногда любовь к себе начинается с «Песчинки»	173
Быть не в ресурсе нормально	175
Холодильник, лампочка и кольцо Соломона	176
Потребности и приоритеты	177
Почему человек не любит себя или становится неуверенным в себе?	181
Как связаны уверенность и любовь к себе с физиологическими потребностями	183
Если вы себя любите, то считаетесь со своими более сложными потребностями	187
Потребность в общении	188
Эмоциональные потребности	190
Эстетические потребности	191
Территориальные и познавательные потребности	191

ГЛАВА 5

Как обеспечить себе психологическую безопасность	195
Страх и тревога	198
Неуверенность в себе, пассивность, избегание, приспособление	205
Конструктивная агрессивность и уверенность в себе	207
Три жизненно важные задачи, решение которых требует от человека проявления конструктивной агрессивности	212
1. Устранить дискомфорт	213
2. Защитить личные границы	214
3. Не поддаваться на манипуляции	216
Этапы развития агрессивности	217
Житейская история про дискомфорт	221
Конструктивная агрессивность в общении	225
Защита личных границ	228
Как использовать я-сообщение для обозначения и защиты своих границ	230
Я-сообщение, ваши границы и доброжелательность	238
Чем опасно нарушение личных границ?	240
Как связаны агрессивность, режим однозадачности и правильный отдых?	243
О коммуникациях и манипуляциях	245
Какие коммуникации важно отслеживать	246
Манипуляции через критику, агрессию, обвинения, претензии, чувство вины или стыда	248
Вы хотите казаться «хорошим»	248
Вы хотите компенсировать свою безответственность наказанием	249
Вы пропустили раздражение и дискомфорт	250

Вы не чувствуете себя в безопасности	250
Вам просто нравится это состояние	251
Вы пытаетесь направить свою агрессию не по адресу	251
Манипуляции через заботу и «спасательство»	254
Манипуляции через беспомощность	261
Четыре вопроса для Жертвы	262
Упражнение «Без бы»	264
ГЛАВА 6	
Дискомфорт — главный друг на пути к счастливой жизни	267
Что же является главным в счастливой жизни?	268
Неоправданный дискомфорт и его главный признак	270
Оправданный дискомфорт, или 4 вида дискомфорта, которые мы все-таки терпим	273
Кризисный дискомфорт	274
Дискомфорт от «ломки»	275
Дискомфорт от лечения	275
Оплаченный дискомфорт (только в качестве исключения)	276
Что делать с дискомфортом?	277
Дискомфорт и любовь к себе как движение из точки А в точку Б	283
Послесловие	285
Два критерия настоящей любви к себе	285
О любви Маленького принца к Розе	286

Об авторе

Оксана Коновалова — культуролог, кандидат философских наук, практикующий онлайн-психолог, автор-эксперт женского журнала *Colady*, блогер, ведет канал «КиноПсихолог», автор статей об уверенности, любви к себе, отношениях и общении без манипуляций.

От автора

Подход к определению и обретению любви к себе, которым я делюсь в этой книге, опирается на мой личный и профессиональный опыт в области психологии. Более 20 лет своей жизни я посвятила исследованию этого вопроса — прежде всего, для самой себя и ради самой себя, а также тех людей, которые мне по-настоящему дороги. Жизнь — моя и моих близких — изменилась к лучшему благодаря этим знаниям.

Мой подход также помог множеству людей по всему миру. В течение 12 лет своей частной психологической практики (а это более 7000 часов индивидуальных занятий) я работала с клиентами из России, Германии, Франции, Бельгии, Швейцарии, Грузии, Израиля, Мексики. У всех были разные запросы, цели и результаты. Но все, кто не отступил и следовал моим рекомендациям, сделали свою жизнь лучше и изменили собственное отношение к себе. Они стали любить, ценить, уважать себя. Стали увереннее в себе. Начали отстаивать свои интересы,

защищать свое мнение. Они дали себе право быть собой и проживать *свою* жизнь, строить ее в соответствии со своими целями, планами и даже дерзкими мечтами.

Многое из того, о чем вы будете читать в этой книге, может показаться не имеющим никакого отношения к любви к себе — тем, что не может привести к таким результатам. Но дочитайте книгу и выполните предложенные в ней упражнения, и вы увидите: это имеет самое непосредственное отношение к решению вопроса и обязательно приведет к обретению любви к себе.

Однако не следует думать, что это что-то вроде чудесной медитации: нужно сидеть и ждать, когда на тебя снизойдет великолепное чувство любви к себе. Если такое и случится, то это чувство будет с вами день, два, может, неделю, а потом от него не останется и следа.

Я же предлагаю вам «путь муравья». Вас ждет кропотливая, усердная работа, результаты которой останутся с вами навсегда. Вы не просто испытаете эйфорию от нескольких минут упоения любовью к себе — вы изменитесь сами, измените свою жизнь. Не сомневайтесь: обязательно измените! Ведь человек, который любит себя, действительно может всё.

Благодарность

Я хочу выразить благодарность людям, без которых этой книги, вероятно, вообще бы не было. Прежде всего это моя мама, которая морально поддерживала меня на протяжении всего периода работы над книгой. Я очень

признательна ей за это и особенно за то, что она делала это ненавязчиво и лишь тогда, когда действительно было нужно! Я благодарю своего ведущего редактора Викторию Гусовскую: благодаря ее старанию и доверию моя мечта написать книгу воплотилась в реальность. Отдельное спасибо я хочу сказать всем участникам моих курсов в социальной сети «ВКонтакте». Благодаря их заинтересованности, добросовестности, открытости в течение четырех лет были апробированы многие упражнения, задания, техники, а также скорректирована теоретическая часть многих тем, вошедших в эту книгу.

Верю, что у вас есть вы, и вместе вы справитесь!

Если на пути обретения Любви к Себе вам потребуется моя профессиональная помощь и поддержка, вы можете записаться на консультацию на моем сайте или написать мне в Telegram (@Oksana_Konowalowa).

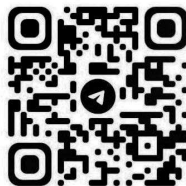
И, конечно же, я буду рада видеть вас в числе читателей моего канала «КиноПсихолог» (dzen.ru/kinopsychologist).

*С уважением,
психолог Оксана Коновалова*

Сайт



Контакт в Telegram



Канал КиноПсихолог



ПРЕДИСЛОВИЕ



Как точно не нужно работать с любовью к себе
и чего вы не найдете в этой книге

Любовь к себе — тема крайне популярная в последнее время. Работать над собой в этом направлении сейчас, что называется, модно, и психобизнес предлагает большое количество вариантов: тренинги, книги, курсы, медитации... Прежде чем пускаться в плавание по этому морю, важно понять, каких методов стоит избегать.

1. Краткосрочные программы, на которых вам обещают, что за две недели или два месяца вы резко обретете любовь к себе

Не обретете. Если у вас есть опыт нелюбви к себе, который измеряется уже десятилетиями, приготовьтесь к тому, что путь к новому опыту потребует большего времени, чем 14 или даже 60 дней. Может быть, это звучит не так привлекательно, но такова реальность.