
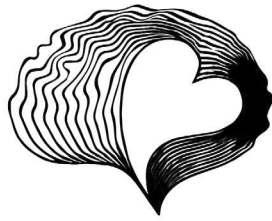


ГАЛИНА БОБРЯКОВА
врач-невролог, нейробиолог, МСС ICF

ПРИНИМАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Нейронаучный подход к самопринятию,
уверенности и любви к себе


 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



ГАЛИНА БОБРЯКОВА
врач-невролог, нейробиолог, MCC ICF

ПРИНИМАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Нейронаучный подход к самопринятию,
уверенности и любви к себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б72

Книга издана при участии бюро «Литагенты существуют»
и литературного агента Анастасии Дьяченко

Бобрякова, Галина Алексеевна.

Б72 Принимай себя каждый день : нейронаучный подход к самопринятию, уверенности и любви к себе / Галина Бобрякова. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с.

ISBN 978-5-04-220403-6

Забудьте о прокрастинации, страхах, чрезмерном перфекционизме, боязни публичных выступлений и синдроме самозванца. Врач-невролог, нейробиолог и мастер-коуч МСС ICF Галина Бобрякова собрала в своей книге самые актуальные знания о работе мозга и превратила их в мощную систему практик, упражнений и реальных кейсов. Это руководство поможет вам «перезагрузиться» и создать новую версию себя — осознанную, устойчивую и внутренне свободную.

Вы научитесь перепрограммировать мышление, формировать полезные привычки и выстраивать новые сценарии поведения. И начать надо с принятия себя — ведь именно любовь к себе раскрывает ваш настоящий потенциал.

С этой книгой вы: создадите привычки, которые будут работать на вас; избавитесь от ограничивающих установок и снизите уровень тревожности; научитесь управлять эмоциями и повышать свою продуктивность; активизируете творческий потенциал и начнете генерировать смелые идеи; обретете внутреннюю опору и искренне примете себя.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-220403-6

© Бобрякова Г., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. ПОНИМАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СЕБЯ ЧЕРЕЗ МОЗГ	15
1.1. Почему так сложно принять себя? Проблемы самооценки, чувство вины и сравнения с другими	15
1.2. Зачем нам нужно знание о мозге?	31
Глава 2. МОЗГ КАК ИНСТРУМЕНТ: ПОНИМАНИЕ ЕГО ПРОГРАММ	41
2.1. Генетика и воспитание — как они формируют наш мозг	41
2.2. Врожденные программы мозга: невидимые силы, которые формируют нас	43
2.3. Лимбическая система — наш эмоциональный центр	121
2.4. Социальное программирование: навязанные установки	122
Глава 3. СОЗНАНИЕ И НАБЛЮДАТЕЛЬ: РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОСТИ	127
3.1. Внутренний наблюдатель — как создать дистанцию между собой и эмоциями	127
3.2. Нейронные связи осознанности — как формируется новый взгляд на себя	145
3.3. Когнитивные ловушки: как мозг обманывает нас	154
Глава 4. РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ: ПРИНЯТИЕ И УПРАВЛЕНИЕ ..	167
4.1. Почему эмоции часто сильнее нас?	167
4.2. Как принять свои эмоции и зачем это нужно	169
4.3. Методы управления эмоциями	172

ПРИНИМАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Глава 5. ПРИВЫЧКИ: СОЗДАНИЕ НОВОГО ПОВЕДЕНИЯ. КАК САМОЗВАНЕЦ СТАНОВИТСЯ МЕСТОМ СИЛЫ	196
5.1. Как мозг создает привычки и почему они так устойчивы	196
5.2. Создание осознанных привычек	210
Глава 6. РАБОТА С РЕАКЦИЯМИ НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ	220
6.1. Почему мы остро реагируем на критику?	220
6.2. Почему сравнивать себя с другими нормально?	253
Глава 7. ГИПОТЕЗЫ. ПРОБУЕМ. САМОЗВАНЕЦ СТАНОВИТСЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЕМ	259
7.1. Чему мы можем научиться у ученых: ресерч, гипотезы, цель в проверке гипотез	260
7.2. Синдром самозванца и личный бренд: как нейробиология помогает преодолеть страхи	265
7.3. Практика: гипотеза на сегодня	276
Глава 8. САМОЗВАНЕЦ ДРЕМЛЕТ. НОВЫЕ НАВЫКИ И НОРМАЛИЗАЦИЯ КРИТЕРИЕВ. ИЗ САМОЗВАНЦА В ХАРИЗМАТИКА	283
8.1. Самозванец дремлет: как сделать так, чтобы он не просыпался	283
8.2. Привычки — это не просто рутинные действия	294
8.3. Как победить самозванца: превращаем сомнения в силу	305
Глава 9. ВЕРА В СЕБЯ КАК СИЛА, МЕНЯЮЩАЯ РЕАЛЬНОСТЬ	312
9.1. Вера как первая ступень на пути к действию	312
9.2. Как вера в себя влияет на отношения с окружающими	318
9.3. Вера в себя как путь к внутренней гармонии	323
Заключение. С ЧЕМ ВЫ УХОДИТЕ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ КНИГИ?	330

ВВЕДЕНИЕ

Представьте: если бы вы знали, что все, что происходит с вами в жизни, подчинено какому-то закону, который объясняется яснее, чем слепая вера в судьбу, то как бы это изменило вашу жизнь? Наши страхи, реакции, привычки — это не случайность, а результат тысячелетий человеческой эволюции, отраженный в глубинах нашего разума. Это знание открывает двери не только к большему принятию себя, но и к способности менять свою жизнь осознанно и с заботой о себе. Понимание собственной природы позволяет видеть смысл в каждом действии, во всех наших выборах, зная, что они — часть удивительной ткани, которую мы называем жизнью.

Вы когда-нибудь замечали, как легко можно потеряться в чужих жизнях? Мы открываем социальные сети, чтобы немного отвлечься, и через минуту уже чувствуем себя словно зрители в кинотеатре успеха: кто-то получает награды, кто-то путешествует по миру, а кто-то уже успел все это сделать и открыть свой бизнес. А мы сидим перед экраном, не понимая, как это стало нормой — измерять свою жизнь лайками и чужими свершениями.

ПРИНИМАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Все мы хотя бы раз сравнивали себя с окружающими. Это может быть коллега, который успевает работать в два раза быстрее, соседка, у которой дом всегда в идеальном порядке, или друзья, которые постоянно путешествуют. Такое сравнение рождает чувство собственной несостоятельности, которое порой глубоко ранит.

Но что, если причина не только в вас? Что, если вы сравниваете несравнимое? Это один из ключевых вопросов, который мы разберем в этой книге. Ведь каждая человеческая жизнь — это сложная совокупность факторов: генетики, воспитания, опыта и даже уникальных особенностей работы мозга.

Приведу пример. Многие мои клиенты считают лень своим врагом. Но задумывались ли вы, что это может быть встроенная программа мозга, направленная на экономию энергии?

Долгое время я считала себя ленивым человеком. Наверное, так оно и есть. Если бы вы посмотрели на меня где-нибудь в 2008–2009 годах, то увидели бы человека, который хронически откладывает дела на потом, постоянно ощущает упадок сил, злится на себя за бездействие и отсутствие прогресса в важных сферах жизни. Эти сферы включали карьеру, отношения в семье, здоровье, фигуру, изучение иностранных языков — все те вещи, которые мне действительно были важны.

Сопутствующим постоянным фоном было чувство вины. Оно исходило из понимания того, что я не делаю то, что должна, несмотря на свою взрослость и осознание

ВВЕДЕНИЕ

необходимости этих действий. Вдобавок ко всему накачивала злость, особенно когда я сравнивала себя с другими.

Социальные сети и окружающая среда в целом только усугубляли это состояние. В них я видела людей, которые, казалось, жили лучшей жизнью: делились достижениями, повышениями по работе, успехами в спорте, улучшениями в семье или впечатлениями от путешествий. Все это, будто кричащее о моих собственных неудачах, усиливало чувство неценности и заставляло ощущать себя отстающей от других.

Поскольку я нейробиолог, то решила изучить, что такое с нами происходит в мозге и что говорит наука. И стала смотреть на наши феномены, поведенческие паттерны как на биологические и эволюционные механизмы. К примеру, та же лень — это сложное и многогранное явление, которое часто неправильно понимается и воспринимается исключительно в негативном ключе. На самом деле ее природа глубоко укоренена в нашей физиологии, эволюции и психологии. Лень может быть вызвана различными причинами: от физической усталости и потери энергии до психологического выгорания или даже непонимания собственных целей и ценности жизни. Иногда мы ленимся не потому, что чего-то не хотим, а потому, что не осознаем, чего именно мы действительно желаем. Мы чувствуем внутренний конфликт: то, что кажется важным для других, нам, возможно, не нужно, а что важно для нас самих, еще остается неосознанным.

ПРИНИМАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В своей работе я стала изучать этот феномен через призму личного опыта и профессиональной практики. Будучи нейробиологом, психологом, доктором и коучем в разные годы, я начала исследовать собственное отношение к лени и то, как оно влияет на мою жизнь. Этот путь привел меня к самопознанию. Я задавала себе вопросы, проводила внутреннюю работу, выполняла упражнения, которые со временем помогли не только мне, но и моим клиентам. Все это стало основой для самопринятия и осознания собственной ценности.

Через размышления и исследования о нейропластичности я поняла, что можно тренировать мозг, формируя новые, более позитивные и адаптивные пути. Это знание превратилось в инструмент изменения восприятия себя и своей жизни. В этой книге я хочу поделиться тем, что работало для меня, в надежде, что это может помочь и вам.

Когда мы начинаем понимать, какие эволюционные процессы сформировали наши поведенческие паттерны, мы можем увидеть их в новом свете. Понимание природы своих реакций позволяет избавиться от чувства вины и начать относиться к себе с большим принятием. Ведь то, что заложено в нас эволюционно, зачастую служило важной целью для наших предков. Например, склонность избегать определенных задач может быть не признаком слабости, а проявлением потребности в оптимизации. Когда мы перестаем осуждать себя, мы открываем пространство для действий, креативности и новых подходов.

ВВЕДЕНИЕ

На практике я вижу, как люди, которые часто называют себя ленивыми, проявляют уникальные способности. Среди моих клиентов — руководители, бизнесмены, партнеры в крупных проектах, и я все чаще замечаю, что те, кто избегает рутинных задач, быстрее учатся делегировать, внедряют технологии и рационализируют процессы. Если назвать это не ленью, а стремлением к оптимизации, то сама идея приобретает положительный оттенок. Человек начинает ценить себя, осознавать свою силу как креатора идей, понимая, что задачу можно выполнить иначе, быстрее или с меньшими затратами.

Таким образом, мы не отказываемся от выполнения задач, мы учимся видеть их иначе. Мы учимся понимать себя и свои потребности, перестаем подражать другим и сравнивать себя с ними. Это открывает путь к истинной эффективности, которая гармонично сочетается с нашими внутренними ценностями. А в эмоциональном плане это приводит к ощущению собственной значимости, к принятию своей природы. Работая в рамках своих особенностей, а не против них, мы можем раскрыть свой потенциал и жить в согласии с собой.

Я прекрасно понимаю современного человека, который ежедневно сталкивается с социальным шумом. Мы склонны выхватывать из окружения лишь то, что у людей получилось, и не видим, через что они прошли, чтобы достичь своих целей, или как живут те, у кого не получилось вовсе. Наша природа устроена так, что мы всегда сравниваем себя с теми, кто, как нам кажется, живет богаче, счастливее, ярче.

Почему стоит прочитать эту книгу?

Стремление к самопринятию — одна из важнейших тем, обсуждаемых в современном обществе. В условиях постоянного сравнения или оценки нас окружающими и давления социальных норм многие испытывают трудности в принятии себя. Понимание механизмов работы нашего мозга и основ нейропсихологии позволяет словно заглянуть в самые основы происходящего вокруг и с вами лично. А когда вы знаете точку приложения всех наших реакций, привычек, эмоций и необъяснимостей — эти самые необъяснимости становятся цепью причинно-следственных связей с почти точной топографией, а значит, если мы знаем где и почему, мы можем на это влиять.

Понимание этих механизмов позволяет людям осознать, что их поведение не всегда является результатом плохого воспитания или недостатка силы воли. Вместо этого это может быть отражением врожденных программ мозга, которые были полезны в прошлом, но становятся препятствием в современном мире. В этой книге я буду раскрывать эти механизмы через обычные жизненные ситуации, примеры и кейсы из моей жизни, запросов клиентов.

Эта книга — не набор инструкций и не мотивационная речь. Она — приглашение к диалогу с собой. К пониманию того, как устроены ваши внутренние механизмы. Я хочу, чтобы вы увидели, что нет ничего страшного в том, чтобы быть собой. Что лень или злость, перфекционизм и любые ваши привычки и реакции могут стать вашими

ВВЕДЕНИЕ

менторами. Что сравнение — это не кнут, а компас, который поможет найти свой путь.

Наступает момент, когда внутренний голос, который мы так часто глушили чужими ожиданиями, становится громче. Он не требует, не упрекает, а просто напоминает о том, что уже нельзя вернуться назад к прежней жизни, где мы жили по чужим стандартам. Это момент осознания: все, что было раньше — бесконечное сравнение, чувство вины, неприятие, — становится словно пеленой, которая закрывала истинную суть. Но теперь перед вами раскрывается новый путь, где выбор жить иначе больше не просто мечта, а необходимость.

Этот момент — как прыжок в неизведанное. Он требует смелости отказаться от старых шаблонов, чтобы наконец-то посмотреть в лицо своей природе и принять ее. Это не о том, чтобы стать идеальным, это о том, чтобы позволить себе быть собой, позволить своему голосу звучать громко и уверенно. Именно здесь вы можете почувствовать ту самую точку невозврата — точку, где жизнь больше не будет прежней, где начнется путь к свободе, гармонии и настоящей любви к себе.

Эта книга призвана помочь, но не является панацеей, скорее это гид к познанию себя и принятию своей природы.

В жизни и сегодня у меня случаются моменты, когда сомнения и неуверенность накрывают волной и кажется, что выхода нет, именно тогда особенно важно слышать себя и понимать свои потребности. Но сегодня я пытаюсь понять и услышать свои врожденные про-

ПРИНИМАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

граммы, неосознанные потребности и свои реальные желания через понимание своих ресурсов. Самопринятие — это не просто слово, это опора, на которую мы можем положиться, чтобы обрести покой и гармонию. Мы часто гоняемся за чужими ожиданиями, забывая, что наша настоящая ценность — внутри нас. И тогда мы можем вдыхать смысл в каждое наше действие и выбор, зная, что они встроены в великолепную ткань эволюции и природы человека. Об этом книга, которую вы открыли.

ГЛАВА 1

ПОНИМАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СЕБЯ ЧЕРЕЗ МОЗГ

1.1. Почему так сложно принять себя? Проблемы самооценки, чувство вины и сравнения с другими

Принятие себя — один из самых трудных вызовов, с которыми сталкивается современный человек. Мы живем в мире, где сравнение с другими стало нормой, а стандарты идеальности задаются работодателями, социальными сетями, общественными ожиданиями, культурой успеха и даже близкими и родными. У многих это вызывает хроническое недовольство собой, ощущение, что они недостаточно хороши. Но почему так происходит?

Истоки трудностей с самооценкой

В основе нашей неспособности принять себя лежит чувство вины и стыда. Эти эмоции формируются еще в детстве, когда мы впервые сталкиваемся с оценкой нашего поведения и личности. Когда родители, учителя

ПРИНИМАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

или сверстники критикуют нас, мозг воспринимает это как угрозу, активируя режим спасения. На нейробиологическом уровне это выглядит так: активируется амигдала — часть мозга, ответственная за страх и тревогу. Этот сигнал опасности отправляется в другие отделы мозга, включая гиппокамп, который записывает травматичный опыт, а оттуда — в долговременную память. В результате мы начинаем воспринимать критику как сигнал небезопасности, а поиск одобрения превращается в постоянную потребность.

С течением времени эта реакция становится автоматической. Мозг, который стремится сэкономить ресурсы, создает нейронные «автодороги», чтобы нам не приходилось каждый раз учиться заново. Например, если в детстве нас часто сравнивали с другими, мозг формирует устойчивую привычку оценивать себя через призму «лучше или хуже».

Опасность этого эволюционного механизма также в том, что опыт этот вы могли пережить в раннем детстве, в яслях, детском саду, а также в школе, но со временем в памяти осталась лишь защитная реакция, а подробности затерлись и вы не сможете их оценить рационально. Но, встречаясь вновь и вновь с похожим опытом, мозг будет расценивать это как угрозу.

Представьте, что вы идете по улице или листаете страницы в социальных сетях и замечаете человека, обладающего тем, о чем вы давно мечтали: успешной карьерой, уверенным видом, прекрасной фигурой или новой машиной вашей мечты. Мозг автоматически сравнивает: «У него/нее это есть, а у меня нет».

Однако вместо конструктивного анализа, который мог бы подсказать, как достичь подобного результата, включается несколько психологических механизмов.

Первый механизм — это внутренний критик, который говорит: «Я недостаточно хорош(а). У меня никогда так не получится». В этот момент активируется дофаминовая система, провоцируя чувство нехватки — того самого ощущения дефицита счастья, которое заставляет нас гнаться за идеалами и восхищаться другими, но при этом продолжать бездействовать по отношению к собственным целям. Да-да, дофамин — это не герой с позитивной функцией, а нейротрансмиттер, который обслуживает ваши магистрали нервных сетей. Если эта магистраль — дефицит счастья, значит, будет подкрепление этой дороги вашей жизни.

Второй механизм — защитный. Возникает желание найти недостатки в человеке, который воплощает ваш идеальный образ себя, но чье достижение требует усилий. В такие моменты появляются саркастические комментарии в соцсетях, неодобрительные взгляды или даже сплетни, если есть собеседник рядом.

Эти механизмы и связаны с активностью амигдалы и реакции «бей или беги», контролируемой лимбической системой. Когда вы видите кого-то, кто, по вашему мнению, обладает тем, чего вам не хватает, амигдала, отвечающая за эмоциональные реакции, активируется. Она сразу начинает оценивать ситуацию как угрозу, вызывая ощущение беспокойства или даже зависти. Это ощущение часто воспринимается как чувство дефицита, заставляя нас сравнивать себя с другими.

ПРИНИМАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Реакция «бей или беги» в лимбической системе запускает стрессовую реакцию, которая может проявляться в виде страха, что вы не соответствуете каким-то стандартам или идеалам. Вместо того чтобы адаптироваться и искать пути к улучшению своей ситуации, организм может начать избегать ситуации (например, прекращать действия или избегать подобных людей) или вступать в защиту, критикуя объект восхищения. Эти защитные механизмы, в свою очередь, подрывают мотивацию, создавая замкнутый круг.

Амигдала и лимбическая система, включая реакцию «бей или беги», относятся к области бессознательного. Эти механизмы включаются гораздо раньше, чем мы успеваем осознать, что происходит. Это автоматическая реакция на стимул, заложенная природой, и она срабатывает задолго до того, как мы начинаем рационально анализировать ситуацию. Именно поэтому впоследствии мы можем не гордиться своими мыслями, чувствами или действиями, проявившимися в тот момент. Такие реакции сложно контролировать, ведь они происходят спонтанно, и обсуждать их бывает нелегко. Обычно этим делятся только с очень близкими людьми или психологами, поскольку признание своих импульсов часто связано с чувством стыда.

Сложность принятия себя во многом обусловлена культурными и историческими факторами. В прошлом, когда религия играла ключевую роль, такие реакции и чувства часто воспринимались как проявление чего-то демонического или как плохие черты характера. Этот взгляд закрепился в обществе, и мы привыкли считать свои импульсы чем-то постыдным. Сегодня наука предлагает новый подход: смотреть на эти реакции как на сигналы, которые

помогают лучше понять себя. Они не говорят о том, что человек плохой, а лишь указывают на его глубинные желания или тревоги, требующие внимания.

Если реакция возникла, это значит, что вас что-то зацепило — возможно, та картинка или человек действительно связаны с вашими стремлениями или мечтами. Это повод задать себе вопросы: чего я хочу? Какую цель я ставлю перед собой? Вместо того чтобы стыдиться зависти, злости, сарказма или цинизма, важно признать эти чувства, понять их природу и использовать их как ресурс для саморазвития. Такие сигналы мозга — это не приговор, а ключ к пониманию собственной личности и движению к желанным целям.

Описанное выше понятно в теории, и обычно подобная информация любопытна сама по себе и окрыляет слушателей, кто прощает себя после услышанного и пытается понять, как же тогда стоит поступать. Хочу привести примеры, чтобы каждый читатель, увидев, как это бывает у других, искал пути решения и действий в своей жизни.

Анна, 42 года, успешный маркетолог и мать двоих детей, обратилась ко мне с чувством, что она теряет время и недостаточно эффективна. Ее бывшая коллега, которая управляла стартапом и писала статьи, занималась спортом, казалась ей идеальной. Анна сравнивала себя с ней и ощущала провал.

На наших сессиях клиентка призналась, что живет с похожими реакциями всю свою сознательную жизнь. Вспомнила, что даже в школьные годы, будучи подростком, восхищалась любимой певицей из легендарной Spice Girls, Викторией Бэкхем, при этом одновременно сравнивала себя с ней, выискивая у себя похожие черты