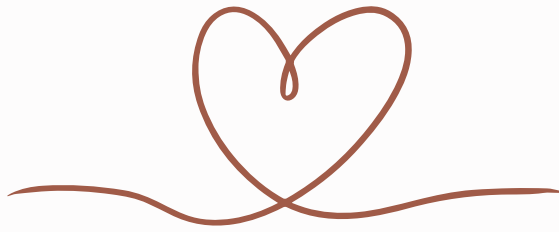


МЭРИ ДЖОЛКОВСКИ

дар любви к себе

Рабочая тетрадь по обретению уверенности в себе
и осознанию своей ценности



МЭРИ ДЖОЛКОВСКИ

дар любви к себе

Рабочая тетрадь по обретению уверенности в себе
и осознанию своей ценности

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Д42

The Gift of Self Love
Mary Jelkovsky

The Gift of Self Love © 2021 Mary Jelkovsky, Blue Star Press. Original English language edition published by Blue Star Press 1180 NW Constellation Ave, Bend Oregon 97703, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. (USA) and Igor Korzhenevskiy of the Alexander Korzhenevski Agency. All rights reserved.

Джолковски, Мэри.

Д42 Дар любви к себе : рабочая тетрадь по обретению уверенности в себе и осознанию своей ценности / Мэри Джолковски ; [перевод с английского А. В. Симагиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. — (Книги-мотиваторы).

ISBN 978-5-04-199870-7

В мире, где нас постоянно судят и оценивают, любовь к себе становится твердым фундаментом для роста личности. Эта рабочая тетрадь — ваш надежный проводник к повышению самооценки и обретению уверенности в своих силах.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Упомянутые в книге социальные сети Instagram и Facebook запрещены
на территории Российской Федерации.

ISBN 978-5-04-199870-7

© Симагина А.В., перевод на русский язык, 2024
© Бортник В.О., обложка, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Двум моим лучшим подругам:
маме и Илане

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Любовь к себе	21
Глава 1. Формула любви к себе	22
Глава 2. Пирог любви к себе	44
Глава 3. Перепишите свои убеждения	58
Глава 4. Любовь к себе и другие люди	80
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Любовь к своему телу	109
Глава 5. Ловушка образа тела	110
Глава 6. Восстанавливаем связь со своим телом	128
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Собираем все вместе	159
Глава 7. Позитивный разговор с собой	160
Глава 8. Излучаем любовь	180
Библиография	200
Благодарности	203
Об авторе	205

Я ПОНИМАЮ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ

Вы когда-нибудь ловили себя на негативных мыслях о том, что вы недостаточно хороша?

Недостаточно худая. Недостаточно красивая. В недостаточно хорошей форме.

Недостаточно умная. Недостаточно успешная. Недостаточно уверенная в себе.

Недостаточно хорошая мама, жена, дочь, сестра или подруга.

Вам когда-нибудь казалось, что вы в плену этих мыслей?

Осознавая все это, вы все равно бездумно листаете Instagram и сравниваете себя с суперкрасивыми лайфстайл-блогерами, задаваясь вопросом, чем они вообще зарабатывают на жизнь? Или, может быть, с той популярной девочкой, с которой вы учились в старшей школе, чья жизнь до сих пор выглядит идеальной? Или с теми мамами, которым удается всегда выглядеть отдохнувшими, собранными и одевать своих детей в самые милые наряды? Если вы ответили положительно на любой из этих вопросов, я могу сказать только одно: «Я понимаю, что вы чувствуете».

Раньше я постоянно боролась с этими чувствами и, честно говоря, иногда все еще противоборствую им. Думаю, все мы с ними боремся. Иногда эти мысли мимолетны, они ускользают так же быстро, как и появляются. Но в других случаях ощущение неполноценности преследует тебя несколько дней или даже недель. Иногда ты настолько привыкаешь плохо к себе относиться, что даже не замечаешь, что прошло уже несколько лет с тех пор, как ты действительно чувствовала себя ценной. Внутренний критик в твоей голове постоянно напоминает, что ты недостаточно хороша, а затем говорит, что тебя никогда и не будет достаточно, пока ты не...

Сбросишь эти последние пять килограммов, избавишься от животика после родов или приведешь руки в тонус. Получишь повышение, прибавку или премию. Приготовишь семье вкусную, но полезную еду и соберешь идеальные обеды в школу для детей, желательно накануне вечером, ведь именно так поступают хорошие мамы, да? Прокачаешь еще один навык, чтобы в резюме изменить слово «средний» на «опытный». Накрасишься, выщиплешь брови, нарастишь ресницы и сделаешь маникюр. Найдешь свою вторую половинку, выйдешь замуж, спланировав идеальную свадьбу, а потом будешь устраивать идеальные коктейльные вечеринки, как твоя бывшая лучшая подруга из старшей школы. (Спасибо, Facebook, что тыкаешь меня носом в эти фотографии!) Потом купишь машину получше и дом побольше, а после этого...

Слушайте, я понимаю. Долгие годы я думала, что решение проблемы «недостаточно хороших» заключается в том, чтобы просто иметь и делать больше. Мне казалось, что если я буду усерднее работать над собой, то у меня будет больше поводов для радости, что в конечном итоге позволит мне лучше относиться к себе в целом.

Но фишка такого мышления в том, что ему нет логического конца. И знаете что? Сколько бы я ни худела, сколько бы красивых вещей ни покупала, чего бы ни добивалась, базовое ощущение неполноценности не исчезало. Со временем становилось только хуже.

В конце концов мне пришлось искать другой путь.

МОЯ ИСТОРИЯ

Будучи американкой в первом поколении из семьи иммигрантов, я делала все возможное, чтобы стать той, кем хотела видеть меня моя семья: девушкой, которая соответствует всем требованиям общества и при этом выглядит идеально. На первый взгляд именно такой я была. Амбициозной, целеустремленной и замотивированной студенткой с полной стипендией в колледже. Моя внешность обычно без труда позволяла мне найти пару. Некоторые сказали бы, что я была «идеальной девушкой».

Однако в моем сознании шла война: я никогда не чувствовала себя достаточно хорошей. Я была недостаточно умной. Недостаточно худой. Недостаточно красивой. Недостаточно успешной. Просто недостаточно. Я искренне считала, что я недостаточно хороша, потому что

я недостаточно много делала. Оттого я продолжала лезть из кожи вон в отчаянной попытке почувствовать себя лучше. Помимо успехов в учебе, я начала участвовать в соревнованиях по фитнес-бикини, думая, что если у меня будет «идеальное тело» и я выиграю трофей, чтобы доказать, насколько я целеустремленная, дисциплинированная и решительная, то наконец-то буду довольна собой. Но что бы я ни делала, в голове все равно звучал голос моего внутреннего критика.

Несмотря на то, что я была среднего телосложения, я все равно старалась похудеть, но этого всегда было мало. (Привет, дисморфофобия!) Я хорошо училась, но не настолько блестяще, как девочка, сидящая рядом со мной на парах по высшей математике. (Привет, одержимость сравнением себя с другими!) Я постоянно искала одобрения как мужчин, так и женщин и делала все возможное, чтобы понравиться всем. (Привет, желание всем угодить!) Но сколько бы людей меня ни любили, я никогда не чувствовала себя достойной этого чувства, потому что не умела... любить... себя.

Любовь к себе была для меня чуждой концепцией. Я считала, что она только для людей, которые либо родились суперкрасивыми, уверенными в себе и популярными, либо мало чего добились и использовали себялюбие как оправдание, чтобы просто забыть на себя. Но мой главный секрет заключался в том, что я завидовала всем тем, кто любил себя, потому что такое счастье казалось мне совершенно недостижимым — еще одна вещь, в которой я не была достаточно хороша.

В моей голове никак не укладывался тот факт, что похудение, комплименты и внимание мне не помогают. Наоборот, они подливали масла в огонь моего саморазрушения. Я чувствовала себя лучше в определенный момент, но через короткое время снова оказывалась в цикле ненависти к себе и стремления к большему.

Вы когда-нибудь бросали газеты в костер? Пламя становится очень высоким, быстро разгорается от бумаги, но через несколько секунд угасает. Потеря веса, комплименты и внимание были газетами для моего внутреннего пламени. Легко было бросить их туда и разжечь огонь, но он быстро угасал, и в итоге мой свет становился еще тусклее, чем раньше.

Я называю это циклом ненависти к себе. Многие женщины думают: «Если бы я только могла изменить свое тело, то была бы более доволь-

на собой». Они садятся на диету, она не приносит желаемых результатов, и они попадают в замкнутый круг: ограничение в еде → «потеря контроля» и переедание → чувство стыда → ненависть к себе → еще немного переедания → новое начало в понедельник с клятвами, что в этот раз все будет иначе → и снова все повторяется сначала. Даже если вы похудеете, то найдете еще один изъян в своем теле, который нужно изменить, потому что вы никогда не будете довольны.

Может, вы думаете, что если бы у вас было больше денег, то вы могли бы позволить себе дом покрасивее или шикарный отпуск. Оттого вы работаете усерднее и покупаете приятные вещи, но удовлетворение недолговечно, потому что этого никогда не бывает достаточно. Если вы похожи на меня, то, возможно, попали в ловушку, думая, что как только добьетесь карьерного роста или жизненной цели, то наконец-то почувствуете себя успешными. Но потом вы видите кого-то, у кого, кажется, все получается гораздо «лучше», чем у вас, и вы ставите перед собой новую цель, составляете новый план и добавляете еще больше дел в свой список, потому что этого никогда не бывает достаточно.

Хуже всего то, что этот цикл стал привычным.

Призывы «Давай, давай, давай! Добивайся, добивайся, добивайся!» звучат отовсюду. Продуктивность стала новым знаком отличия; если вы не всегда продуктивны, начинает казаться, что вы не справляетесь. Изнеможение теперь считается достижением. (Сколько людей у вас на работе хвастаются тем, что они устали?) Кажется, что всегда нужно добиваться чего-то больше: симпатий, признания, эффективности, занятий, денег, вещей и всего того, что, на ваш взгляд, необходимо для счастья.

Я не говорю, что вы не должны усердно работать над достижением своих целей, но очень сложно преодолеть неуверенность в себе, принять себя такой, какая вы есть, и научиться любить себя, когда вы заполняете каждую минуту своего дня и постоянно выматываетесь.

Для того чтобы осознать свою ценность, нужно сбавить темп. Это требует глубокого самоанализа и зачастую сложной работы. Вот почему я написала эту книгу: чтобы сделать путешествие по поиску любви к себе как можно более простым, чтобы вы больше ни минуты не провели в порочном саморазрушительном цикле ощущения собственной неполноценности.

Примечание: Будучи трудоспособной трансгендерной белой женщиной, я признаю, что в этом мире у меня много привилегий. У меня был доступ к образованию и ресурсам, которые позволили мне добиться успеха, и я никогда не подвергалась дискриминации из-за цвета кожи, телосложения или физических ограничений. Это не значит, что моя жизнь была легкой. Скорее я родилась с определенными преимуществами, которых нет у многих других людей. Рассказывая о своей борьбе за любовь к себе, я осознаю, что моя борьба, по сути, была лишь внутренней и что мне не пришлось столкнуться со стигматизацией, притеснением и дискриминацией, с которыми маргинализированные люди сталкиваются каждый день. Социальная справедливость, безусловно, не менее важна, но эта книга в основном посвящена внутреннему пути к любви к себе. Я надеюсь, что, независимо от вашего происхождения и жизненного опыта, эта книга поможет вам осознать, что вы достойны всего хорошего в мире, и неважно, если другие думают или говорят обратное.

Эта книга вас не исправит, потому что с вами и так все всегда было в порядке

Когда цикл чувства неполноценности выходит из-под контроля, вы можете чувствовать себя «сломанной». Когда я впервые осознала, насколько тяжело мне приходится, я пошла к своему врачу, думая (читай: надеясь), что вся моя грусть связана с гормональными проблемами. Я умоляла ее вылечить меня.

Еще я звонила своей лучшей подруге и надеялась, что она скажет что-нибудь, что заставит меня почувствовать себя лучше. Я думала, что ее приятные слова поднимут мне настроение, но увы. Что бы мне ни говорили, я все равно ощущала себя потерянной и безнадежной. Я ждала, что кто-то — кто угодно — сделает что-то, чтобы исправить меня, или скажет нечто, побуждающее меня чувствовать свою красоту.

Потом я пошла к психологу, рассказала ей о своих чувствах и задала вопрос: «Я знаю, у меня много проблем. Вы сможете меня исправить?»

Она покачала головой и ответила: «Нет, я не смогу вас исправить, потому что с вами и так все в порядке».

В то время я не поняла ее ответа. Я думала, что если чувствую себя «сломанной», значит, со мной что-то не так. Но, как я узнала позже — и я расскажу вам о своих открытиях в этой книге, — мысли и чувства не отражают реальность. Они являются правдой для вас в данный момент времени (и это совершенно приемлемо), но они не являются объективной суровой истиной.

Тогда я не понимала, что никто не поможет мне почувствовать себя лучше, потому что вытащить себя из этого состояния могу только я. Если вы сейчас закатываете глаза с мыслью: «О боже, опять она со своей сомнительной духовной ерундой» — я вас понимаю. Я думала точно так же, как вы!

Как бы банально ни звучало, все ответы уже заключены внутри вас, и никто не может вас исправить, вылечить или заставить чувствовать себя определенным образом, потому что с вами все в порядке.

Вы никогда не были «сломаны».

И никогда не будете.

Иногда вы, возможно, чувствуете, будто с вами что-то не так, но это нормально. Все порой ощущают себя подобным образом.

А еще иногда, когда вам кажется, что вы надламываетесь, на самом деле вы раскрываете что-то новое. С каждой трещиной вы открываете больше места для нового опыта, новых знаний и мудрых мыслей о самой себе.

Все мы проходим через разные жизненные события, и вы, вероятно, строже к себе, чем к другим. Но вы не одна. И вы не дефектна, не ущербна и не глупа, даже если чувствуете себя такой. Вы человек, полноценная цельная личность.

**Я не собираюсь вас исправлять — скорее направить,
чтобы вы могли воссоединиться со своим истинным
«я» — женщиной, которая уважает, принимает и любит
себя.**

Большая часть моего пути по поиску любви к себе пришлось на период, когда я лечилась от расстройства пищевого поведения. В этой книге

Мэри Джолковски

я поделюсь личными историями и прозрениями, связанными с диетой, похудением и образом жизни. Но с каждым днем я все лучше понимаю, что наши мысли о теле — это лишь вершина айсберга на этом пути. Даже если вы никогда не имели проблем, связанных с едой или принятием своего тела, то все равно многое найдете для себя в этой книге.

Вы научитесь подходить к своим потребностям с позиции самосострадания, практиковать позитивный разговор с собой и менять мысли о самой себе. Следующие страницы предложат вам новую систему взглядов и сбалансированный подход к самооценности в следующих сферах: интимная близость, отношения, принятие своего тела, удовольствия и образ мышления. Каждая история или идея сопровождается упражнением: письменным заданием на самоанализ или челленджем любви к себе — специально придуманным, чтобы помочь вам применить идеи на практике.

Как выжать все из этой книги

В следующих главах вы найдете советы, инструменты, исследования, мотивирующие речи, челленджи, упражнения и вдохновение, которые помогут вам полюбить себя. Продвигайтесь по одной идее за раз. Не торопитесь. Дайте словам на странице проникнуть в вас и улечься в вашем сознании. Тратьте столько времени, сколько нужно, чтобы подумать над тем, как мои истории соотносятся с вашими и каким образом вы можете применить приведенные уроки самооценности к собственному пути по принятию себя.

Затем **ПРИНИМАЙТЕСЬ ЗА РАБОТУ**. (Вы скоро поймете, что если что-то написано большими буквами, значит, Мэри настроена очень серьезно.) Вы **ДОЛЖНЫ** приложить усилия, чтобы преуспеть в изменении своего мышления. Если вы не будете работать — будете пропускать челленджи любви к себе или упражнения, посвященные самоанализу, — ваше самоощущение не изменится. Можете прочитать безмерное количество вдохновляющих цитат и посетить столько же всееляющих уверенность семинаров, но если вы не начнете применять предложенные вам инструменты в повседневной жизни, то положительные эффекты не закрепятся. Пожалуйста, приложите усилия ради собственного исцеления.