

К☕ФЕБУК



Анастасия Залого

# Любовь к себе

50 способов повысить  
самооценку

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
З-24

**Залого, Анастасия Алексеевна.**

З-24 **Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку / Анастасия Залого.** — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-204554-7

Книга малиновый латте «Любовь к себе» научит вас заботиться о себе, поможет обрести уверенность и обозначить личные границы. Анастасия Залого, психолог и писательница, уверена: никто и никогда не сможет сделать вас счастливой, пока вы сами не решите взять всё в свои руки. Именно в этом ключ к счастью и успеху.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-204554-7

© Залого А.А., текст, 2024  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

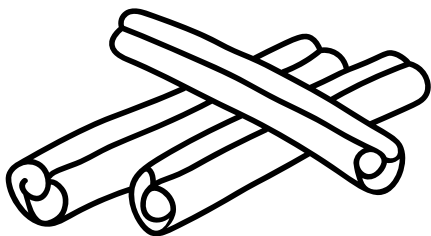
# ОГЛАВЛЕНИЕ

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 . . . . .	20
Как самооценка влияет на успех тех, кто рядом . . . . .	25
Марина . . . . .	26
Саша. . . . .	28
ТЕСТ . . . . .	34
<b>Глава 2. ЧТО ФОРМИРУЕТ САМООЦЕНКУ? . . . . .</b>	<b>42</b>
Детство . . . . .	43
Школа. . . . .	46
Партнеры . . . . .	49
Профессиональная среда . . . . .	51
Общественные стандарты . . . . .	55
Совершенные ошибки . . . . .	57

<b>Глава 3. СТРАТЕГИИ ПОЛУЧЕНИЯ ЛЮБВИ . . . . .</b>	<b>64</b>
Стратегия 1. Я МОЛОДЕЦ . . . . .	66
Стратегия 2. ПОЖАЛЕЙТЕ МЕНЯ . . . . .	68
Стратегия 3. Я ТАКОЙ, КАК ТЫ . . . . .	70
Стратегия 4. Я ПЛОХОЙ . . . . .	72
Стратегия 5. Я ОБИДЕЛСЯ . . . . .	75
Стратегия 6. БЫТЬ БЕЗОТКАЗНЫМ . . . . .	78
Стратегия 7. Я КРАСИВЫЙ . . . . .	79
Стратегия 8. ДРУГИЕ ПЛОХИЕ, А Я ХОРОШИЙ . . . . .	82
Стратегия 9. Я ПОКУПАЮ ЛЮБОВЬ . . . . .	84
Стратегия 10. Я БУДУ ТАКИМ, КАК ТЫ ХОЧЕШЬ . . . . .	86
Стратегии получения любви — набор действий, цель которых — удовлетворение потребности в любви и внимании . . . . .	90
 <b>Глава 4. КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ . . . . .</b>	<b>91</b>
Три уровня любви к себе . . . . .	91
Часть 1. МЫСЛИ . . . . .	92
Родительский след . . . . .	102
Любовь с условиями . . . . .	108
Терапия замещения . . . . .	115
Часть 2. ЧУВСТВА . . . . .	120
Багаж прошлого . . . . .	122
Техника безопасности . . . . .	131
Часть 3. ДЕЙСТВИЯ . . . . .	137
<i><b>Признак 1.</b></i> Я мучаю себя . . . . .	138
<i><b>Признак 2.</b></i> Отрицание комплиментов и похвалы . . . . .	142
<i><b>Признак 3.</b></i> Тотальная экономия на себе. . . . .	147
<i><b>Признак 4.</b></i> Сравнение с другими . . . . .	153
<i><b>Признак 5.</b></i> Обесценивание достижений. . . . .	157

<i>Признак 6. Неуважительное отношение</i> . . . . .	161
<i>Признак 7. Неблагоприятная рабочая среда</i> . . . . .	164
Часть 4. КОНЦЕПЦИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ . . . . .	171
Лучший друг . . . . .	172
Профицитное мышление . . . . .	178
Роман длиною в жизнь . . . . .	183
<b>Глава 5. ПРИНЯТИЕ ТЕЛА</b> . . . . .	<b>192</b>
Мы и тело. История . . . . .	195
Тюрьма по имени «Тело» . . . . .	200
Как формируется восприятие тела . . . . .	206
Недостижимые идеалы. . . . .	211
Жертвы ради красоты. . . . .	215
Отношения с телом . . . . .	220
Потребности тела . . . . .	226
Body-революция. . . . .	231
<b>Глава 6. ВНЕШНЯЯ СРЕДА</b> . . . . .	<b>237</b>
Личные границы. . . . .	242
Альтруисты и эгоисты . . . . .	247
Обозначение личных границ . . . . .	250
Градиентный подход . . . . .	262
Непрошенные гости . . . . .	265
<b>Заключение.</b> . . . . .	<b>270</b>
<b>Истории читателей</b> . . . . .	<b>274</b>





## 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!

**М**окрый 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 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 — 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 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.

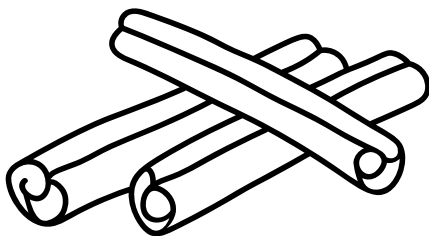
- Высокая самооценка улучшает качество жизни, выводит на новый социальный уровень.

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 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)*

**Н**елюбовь 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.