

The book cover features a central illustration of a woman with long, wavy blonde hair, wearing a golden, short-sleeved, knee-length dress. She stands on a small, rounded hill with her hands clasped in front of her chest, looking upwards. The background is a vibrant, multi-layered scene. At the top, there are soft, glowing clouds in shades of orange and yellow. Below these, a large, glowing sun or moon with radiating lines is set against a deep purple and blue sky filled with white stars and smaller, fainter celestial bodies. The bottom of the cover shows a field of tall grass with yellow flowers, possibly tulips, growing on the hillside. The overall mood is one of hope, self-discovery, and inner strength.

Вероника Хлебова

# ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ

Самоценность  
как путь к свободе,  
уверенности  
и поддержке

миоо

Эта книга принадлежит

---

Контакты владельца

---

**Эту книгу хорошо дополняют:**

**Внутренняя опора**

Анна Бабич

**Книга-сериал по самооценке**

Анна Бабич

**От важных инсайтов  
к реальным переменам**

Брианна Уист

**Я — мое место силы**

Ольга Гартман

*Авторская серия Вероники Хлебовой*

Вероника Хлебова

# ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ

Самоценность как путь к свободе,  
уверенности и поддержке

Москва  
МИФ  
2026

УДК 159.923  
ББК 88.252.1-8  
Х55

*Публикуется впервые*

**Хлебова, Вероника**

Х55 Чувство собственной ценности. Самоценность как путь к свободе, уверенности и поддержке / Вероника Хлебова. — Москва : МИФ, 2026. — 224 с. — (Авторская серия Вероники Хлебовой).

ISBN 978-5-00250-330-8

Мы привыкли судить о себе по внешним атрибутам успеха. Смотрим на себя чужими глазами, стремимся быть похожими на друзей из соцсетей, гонимся за одобрением родителей, начальников и даже незнакомых людей. И все это для того чтобы погасить неуютное чувство, которое сидит глубоко внутри нас: «Со мной что-то не так». Но ощущение ценности идет изнутри. Осознать, что с вами все в порядке, можно, обратив внимание внутрь себя. В своей новой книге Вероника Хлебова рассказывает, как вернуть самоценность.

УДК 159.923  
ББК 88.252.1-8

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-330-8

© Хлебова В., 2026  
© Оформление. ООО «МИФ», 2026

# Оглавление

Предисловие .....	11
-------------------	----

## **ЧАСТЬ I ОСНОВА САМОЦЕННОСТИ**

Глава 1. Почему нам интересно понятие самооценности? .....	21
Почему не могут произойти перемены, пока вы чувствуете себя плохим? .....	24
Когда мы чувствуем самооценность? .....	27
Глава 2. Принятие как основа самооценности .....	30
Что значит «проживать» и как принимать себя? .....	30
Как мы проецируем свой внутренний мир на внешний и влияем на свою судьбу .....	32

## ЧАСТЬ II

### БАРЬЕРЫ И ВНУТРЕННИЕ СЦЕНАРИИ

Глава 3. Программа Жертвы:	
как она формируется .....	41
Подавление искренности: первые шаги Жертвы ...	41
Как еще может подавлять	
Внутренний Тиран. Личный опыт .....	47
Глава 4. Ожидания, контроль и перфекционизм ....	52
Самоценность и совершенство .....	52
Свобода от ожиданий .....	56
Вы хотите быть хорошим или самим собой? .....	58
Еще один способ неприятия себя и своей	
ценности — переоценка своих возможностей ....	61
Как отличить самоценность от эгоизма? .....	64
Что значит быть для себя важнее других? .....	67
Глава 5. Ошибки, вина и самокритика .....	70
Почему мы не любим и не хотим	
признавать свои ошибки? .....	70
Что означает «сложное отношение	
к ошибкам»? .....	73
За какие ошибки люди себя не прощают .....	74
Как простить себе ошибки,	
перестать быть хорошим и принять себя .....	81
Почему мы все-таки сомневаемся в себе? .....	85
Чувство вины делает отношения	
более зависимыми и напряженными .....	89
Как быть с виной, которая	
слишком быстро перерастает в агрессию .....	94

Глава 6. Уязвимость и замороженные чувства	97
Почему мы боимся показать свою уязвимость?	97
Зачем мы блокируем спонтанность?	101
Что происходит внутри вас, когда вы себя ругаете	109
Внутреннему Ребенку нужен не умный, а добрый человек	112
 Глава 7. Ранние сценарии и родительские установки	117
Когда мы видим реальность расщепленной?	117
Как проживается нерасщепленная реальность?	119
Обесценивая близких людей, мы страдаем сами, и не меньше их	120
Что скажет ваш Внутренний Ребенок, если вы захотите услышать его?	124

### ЧАСТЬ III ПУТЬ К СЕБЕ

Глава 8. Принятие, выбор и изменение себя	129
Вернуть себе искру Творца	129
Почему важно наблюдать за своими желаниями?	136
Уберите сверхценности	146
Перестаньте верить в свои ограничения	147
Для того чтобы закончить страдать, нужно пробовать то, что раньше вы боялись делать	150

Почему мы сопротивляемся заботе о себе? . . . . .	152
Почему важно замечать переносы? . . . . .	156
Глава 9. Отношения, границы, отказ . . . . .	159
Нарциссизм, подменяющий самооценку . . . . .	159
Нарциссизм: считать себя лучше, чем ты есть . . .	163
Отношения со своим телом: от ненависти до любви — один шаг . . . . .	166
Границы . . . . .	177
Как справиться с отказом . . . . .	178
Глава 10. Отношения самооценных . . . . .	181
Отношения самооценных людей: такое бывает? . . . . .	181
Почему вместо любви процветает любовная зависимость? . . . . .	183
Чем любовь отличается от любовной зависимости? . . . . .	184
Как выстраиваются партнерские отношения? . . .	195
Глава 11. Как прийти к ценности себя: дорожная карта . . . . .	209
Послесловие . . . . .	215
Чек-лист: проверьте себя . . . . .	219

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды ко мне на прием пришел мужчина в возрасте за сорок. Я спросила, что его беспокоит. Он ответил, что ему не нравится его вспыльчивость, от которой страдает его сын — младший школьник. Потому что в порывах злости именно он принимает на себя весь эмоциональный удар отца.

Я слушала мужчину и внимательно наблюдала за ним. Было заметно, что он чувствует себя, скорее, не в своей тарелке: смущается, не смотрит в глаза. «Как вы себя чувствуете, рассказывая мне такие личные истории?» — поинтересовалась я. «Не слишком хорошо: я не привык делиться настолько личным», — таким был ответ.

Я постаралась его поддержать: трудно испытывать доверие к человеку, которого видишь впервые, особенно

если есть длительный опыт неверия другим людям. И не менее продолжительный период сдерживания своих чувств.

Как мы себя проявляем, если не верим другим людям? Мы закрыты, не делимся. Мы не пускаем в душу.

Все меняется, когда возникает доверие. Кажется, что человек — «свой», и отчасти мы можем открыться. Но до конца не откроется никто. Почему?

Потому что мы стыдимся своих «негативных» качеств. Их можно назвать еще «теньевыми», то есть такими качествами и свойствами, которые мы не хотим видеть. Многие из нас не принимают в себе злость, не любят жаловаться, особенно мужчины. Мы скрываем свою зависть, незаинтересованность, апатию. Но больше всего мы скрываем свою уязвимость. Мы можем думать о себе не слишком хорошо, например: «Я — плохой», «Я — неблагодарная дочь», «Я — плохая мать» и так далее. Эти мысли основаны на убеждениях, что с нами что-то не так, мы не такие люди, которых можно любить.

Плохое отношение к себе проявляется во всем, в том числе в мелочах. Мы отказываем себе в покупках, даже нужных. Ставим себя на последнее место по отношению к «более важным» членам семьи. Не принимаем свое отражение в зеркале, завидуем более успешным или богатым. Можем завидовать хорошим отношениям в семьях друзей. Мы можем чувствовать вину за причиненные

неудобства или стыд за свои особенности — от физиологических до моральных и духовных.

Скверное отношение к себе, а также слишком высокая ответственность за других людей приводят к напряженности. Именно ее я почувствовала в своем клиенте. Я спросила его, замечает ли он, насколько напряжен. Мужчина задумался и вскоре ответил, что, похоже, так и есть. «Как вы думаете, если вы напряжены, есть ли вероятность, что это ваше состояние чем-то вызвано?» Мужчина был удивлен: он не задумывался над своими чувствами именно в таком ключе. Он привык считать, что быть злым и раздраженным — это плохо, что причины не имеют значения и надо в таких случаях учиться сдерживанию.

...Мы все делали такую ошибку: если нам в себе что-то не нравилось, мы хотели эту эмоцию или желание подавить. Однако именно так и создается напряжение. И потом, когда напряжения и ответственности становится слишком много, любой внешний раздражитель служит триггером. А энергии на переработку и принятие ситуации у нас нет. Поэтому мгновенно возникает злость, раздражение или гнев.

Бороться с собой нельзя. Это опасно для окружающих, особенно зависимых и близких. Необходимо сделать обратное: нужно научиться себя принимать. Принятие не создает напряжения. Принятие не создает вины. Принятие не создает чувства недостойности.

Принятие дает нам глубинную веру в себя и в то, что мы ценны «просто так». И когда у нас достаточно ресурса — благодаря принятию мы можем спокойно и без спешки исследовать причины и следствия:

- Какие у меня желания? Действительно ли они мои, или я получил их из рекламы или выборов других людей?
- нравятся ли мне мои отношения? Что я вношу в них, из-за чего мне не хватает теплоты? А что вносит партнер?
- Почему на меня влияет оценка других людей? Почему без похвалы я не могу чувствовать себя достаточно хорошим?

Нам нужно учиться принятию, потому что чаще всего мы себя осуждаем. Других мы тоже осуждаем. И поэтому в отношениях много недоверия, требовательности и отсутствия теплоты.

В этой книге мы рассмотрим подробно тему неверия в свою ценность, а также поговорим о чувстве вины, страхе ошибок и многом другом.

Чувство самоценности редко кому достается с детства: нам необходимо возвращать ее внутри себя — подобно тому как заботливый садовник годами ухаживает за чудесным цветком. И этот труд себя окупает:

ценящий себя (не нарциссичный) человек ценит и других людей, что, в свою очередь, создает атмосферу принятия, любви и примирения.

В книге вы найдете множество практик, которые будут укреплять вашу подлинную самооценку. Результатом прочтения станет ясное понимание того, куда идти, от чего отказаться, а также вы начнете примиряться с собой, ценить себя и доверять себе.