

АНАСТАСИЯ **СУСЛОВА**

**ТЫ  
ЛУЧШЕ,  
чем думаешь!**

Издательство АСТ  
Москва



УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
С90

Иллюстрация на обложке А. Кузьминой

**Сулова, Анастасия Александровна.**

С90 Ты лучше, чем думаешь! Осознай свою настоящую ценность. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 240 с. — (Люби себя).

ISBN 978-5-17-172988-2

Ты лучше, чем думаешь — и это не просто слова.

Перестань слушать внутреннего критика, который шепчет: «ты недостаточно хорош». Пора услышать свой настоящий голос — сильный, уверенный и достойный любви.

Эта книга — не просто сборник упражнений. Это личная терапевтическая сессия с опытным психологом Анастасией Суловой, которая проведёт тебя шаг за шагом от тревоги, стыда и вечного «я недостаточно хорош» к осознанию своей истинной ценности.

Здесь не будет абстрактных советов. Ты:

- найдешь ответы на вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Куда иду?» — без шаблонов и чужих ожиданий;
- разорвешь порочный круг негативных мыслей, страха ошибок и зависимости от чужого мнения;
- научишься принимать даже те свои части, которые всегда прятал, — и превратишь их в свою силу;
- освоишь практики, которые помогут тебе выбирать себя каждый день — в отношениях, карьере, в моменты сомнений.

Если ты узнал себя в человеке, который жертвует своими мечтами ради одобрения других или годами ждёт «идеальной версии себя», чтобы начать жить, — эта книга написана для тебя.

Твоя настоящая ценность уже внутри. Пора её осознать.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-172988-2

© Сулова А.А., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

*Твоя самооценność –  
это то, что ты выбираешь  
для себя каждый день.*

**Важно не то, что сделали из меня, а то,  
что я сам сделал из того, что сделали из меня.**

*Жан-Поль Сартр*



*Приветствую тебя, дорогой читатель! Меня зовут Анастасия Сулова, и я рада видеть тебя на страницах этой книги, которая станет для тебя руководством к познанию и принятию себя.*

*Так сложилось, что забота о себе воспринимается как что-то плохое. Но исследования последних нескольких лет говорят о том, что без позитивного отношения к себе многие сферы жизни не имеют смысла и либо разрушаются сами, либо разрушают личность. Уважение к себе, принятие — не эгоизм, это то, что необходимо для нормального существования каждого человека.*

*В этой книге мы пройдем путь от осознания всех сторон своего «Я» до формирования внутренней опоры и позитивного отношения к себе.*

## ПРАВИЛА. КОНТРАКТ

Ни один ветер не будет попутным,  
если ты не знаешь, куда плыть.

*Сенека*

**САМОЦЕННОСТЬ –  
ЭТО ЦЕННОСТЬ СВОЕГО «Я».  
ЧТОБЫ ЦЕНИТЬ ЧТО-ЛИБО,  
НАДО ЗНАТЬ, КТО «Я»**

Когда самооценność нарушена, внутри живёт установка: «Я должен заслужить право на существование». Часто возникает тревога и страх не справиться с ожиданиями, страх что отвергнут и раскритикуют.

Ко мне в терапию приходят люди, которые хотят отношений, реализации в профессии, успеха. Им хотелось бы чувствовать себя уверенно и быть самодостаточными, наконец стать довольными собой, избавиться от постоянного чувства тревоги, вины и стыда, обрести веру в способность преодолеть любую преграду на пути к самореализации.

Проблема в том, что они заиклены на негативных мыслях и убеждены в том, что не могут управлять своей жизнью, испытывают беспомощность, переживают сложности в построении близких, теплых и честных отношений.

И так по кругу: мысли влияют на отношение к себе и окружающим, что в свою очередь оказывает влияние на отношения с самим собой, близкими, друзьями и другими людьми. Похоже на порочный круг, но выход из него есть.

Решать вопрос положительного отношения к себе следует постепенно, чем мы и займемся в этой книге. Книга построена таким образом, чтобы ты шаг за шагом находил ценность своего «Я» и выстраивал отношения с самим собой.

Особо важные вопросы, на которые необходимо ответить на пути к заветной цели: «Кто я?», «Какой я?», «Какой мой путь?». Познание своих эмоций, глубинных убеждений, ценностей и мотивов — это и многое другое ждет тебя на страницах данной книги. Шаг за шагом ты будешь замечать и принимать различные, в чем-то, может быть, даже противоречивые стороны себя. Здесь могут обнаружиться и слабости, и недостатки, и то, что, возможно, ты скрываешь от самого себя. Быть может, эта идея покажется тебе пугающей из-за неизвестности и неопределенности — и это нормально. Решая эти вопросы, ты решишь, что действительно важно лично для тебя, а что — навязанное чужое мнение. Ты искренне почувствуешь свою ценность, создашь внутренние нормы и правила, которые будут помощниками в принятии самостоятельных решений. И так ты обретешь свободу и создашь уникальный способ самовыражения без копирования и ложного подражания кому-либо.

Невозможно любить того, кого не знаешь и не принимаешь, поэтому вопрос «Кто я?» самый важный, и мы начинаем путь к самоценности через принятие себя,

**знакомство с собой**, раскрытие своего истинного «Я». На протяжении всей книги я буду помогать, направлять — я рядом. Мы здесь для того, чтобы ты научился получать удовольствие от жизни, строить гармоничные отношения и реализовывать свои возможности в полную силу. Такой уровень контакта с собой поможет тебе достойно справляться с трудностями, возникающими на жизненном пути, и формироваться как личность.

**Давайте представим человека, который не ценит и не любит себя:**

1. Скорее всего, он ставит чужие интересы на первое место, игнорируя свои потребности.

*Игорь выбрал университет, который его родители считают престижным. Они хотят, чтобы их сын получил там образование, и игнорируют его желание профессиональной самореализации в другой сфере. Поступив на нежеланное направление, Игорь чувствует постоянный дискомфорт, отчего возникают сложности в отношениях с родителями и ненависть к себе.*

*Вместо подготовки к важному собеседованию Игорь помогает родителям по дому, а затем по просьбе друзей едет забирать их с учебы — в итоге проваливает собеседование, так как недостаточно времени уделил важному для него вопросу.*

2. Бойтся быть замеченным, потому что не принимает свои недостатки и слабости.

*Игорь считает, что у него большие уши, стремится скрыть их от посторонних и каждый раз, когда кто-нибудь замечает наличие этого «недостатка», испытывает жгучее чувство стыда и неприязни к себе.*

3. Не совершает решительных действий из-за страха совершить ошибку и встретиться с критикой.

*Катя считает себя глупее остальных и не высказывает свою точку зрения, боясь критики и осуждения со стороны друзей. Такой страх мешает в построении близких романтических отношений, лишает свободы действий и инициативы.*

*Катя ожидает решительных действий от того, кто ей симпатичен, не проявляя инициативы и боясь показаться «ненормальной» в его глазах.*

*Игорь разработал идею нового проекта, которую не решаетесь презентовать начальству или коллегам, боясь показаться глупым и некомпетентным или получить дополнительные вопросы, на которые не сможет ответить. Поэтому, когда похожую идею выдвигает коллега и она с восторгом принимается начальником, Игорь чувствует боль разочарования и обиду.*

4. Не удовлетворен собой, потому что должен быть идеальным во всем.

*Катя считает себя недостаточно идеальной, красивой и умной, чтобы начать разговор с парнем,*

*который ей нравится. Катя думает, что, когда она изменится, станет совершенной, то парень сам проявит инициативу или она будет достойна его внимания.*

*Игорь считает придуманный им проект недостаточно хорошим и размышляет над тем, как его можно доработать, сделать лучше, но постоянно находит недочеты и винит себя в создании «неидеального» продукта, который так и не покажет начальству.*

Такие описания говорят об излишне критичном к себе человеке, его негатив по отношению к себе граничит с ненавистью. Знаю, что такое существование приносит огромные неудобства и ограничивает свободу выбора, поэтому, если ты узнал себя в описании, предлагаю начать менять самовосприятие уже сейчас, учиться принимать и любить себя таким, какой ты есть.

Чтобы наша работа была максимально полезной, важно соблюдать несколько принципов: доверять мне как психологу и работать со мной в команде. В психологическом консультировании такой настрой на работу называется контракт — договорились о сотрудничестве и вместе достигаем поставленной цели. Для тебя этот этап важен тем, что вносит ясность и создает пространство для исследования и принятия себя.

Со своей стороны, я сделаю все, что необходимо для раскрытия твоей личности, исследования и обре-

тения самооценности. Я уважаю твой опыт и путь, который ты уже прошел до начала работы с книгой. Уверена, что твоя заинтересованность принесет желаемый результат и что материалы этой книги будут тебе полезны в дальнейшем. Также ожидаю доверия и уважения с твоей стороны, ведь это не только главное правило работы с психологом, но и одна из ключевых характеристик личности, которая ценит и глубоко уважает саму себя.

Мы, два взрослых человека, разделяем ответственность за результат. Да, именно два взрослых человека, потому что я не твой родитель, учитель, начальник, а ты не мой ребенок, ученик или подчиненный, мы два взрослых, которые понимают цель нашей встречи на этих страницах. **Мы помним, что с каждым из нас все в порядке**, и находимся здесь и сейчас ради твоей внутренней работы.

От тебя необходима вовлеченность, выполнение заданий, честные ответы на все вопросы и внимательное изучение теоретической части. Знаю, что иногда так хочется пропустить теорию и быстрее перейти к практике, однако зачастую на чтении заданий все заканчивается. Так мы не придем к обретению самооценности.

Только представь себе результат, в который мы вкладываем совместные усилия! Это, кстати, необходимая часть для достижения цели — ее понимание. Самый первый шаг в психологии — определить цель. Предлагаю и здесь начать с него. Цель задает темп всей работе, определяет ее направление и по-

вышает шансы на достижение результата. Процесс целеполагания можно сравнить с тем, как ты вбиваешь конечную точку в навигаторе. Так куда ты хочешь приехать?

### **Цель**

Сейчас подумай, пофантазируй о своих желаниях. Чтобы определить цель и результат твоей работы с книгой, ответь на вопросы:

### **КОНТРАКТ**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
1	Чего ты хочешь достичь в результате прочтения книги?	
2	Как ты узнаешь, что достиг желаемой цели?	
3	Что ты готов сделать для достижения своих целей?	
4	Как ты можешь мешать достижению желаемого?	
5	Подумай, как еще ты будешь сопротивляться достижению цели? Запиши способы, которые не перечислил в п. 4?	

### Пример

№	Вопрос	Ответ
1	Чего ты хочешь достичь в результате прочтения книги?	Обрести самооценку и полюбить себя
2	Как ты узнаешь, что достиг желаемой цели?	Буду понимать свои эмоциональные реакции и управлять ими. Пройдет постоянная тревога и страх перед критикой. Смогу отказывать другим без чувства вины

Теперь ты будешь не просто вникать в информацию, но и выделять из нее то, что ты сможешь использовать здесь и сейчас для достижения конкретного результата. Только через последовательные **действия** ты обретишь то, что желаешь. Если на каком-либо из этапов у тебя возникнет сомнение, потеряется мотивация для получения результата — это нормально, так бывает, когда возникает страх перед изменениями или происходит истощение сил. В таком случае прошу тебя вернуться именно к этой таблице, чтобы напомнить себе, ради чего ты работаешь и какая награда тебя ждет.

### Время

К тому же теперь ты знаешь, какими действиями будешь себе мешать стать ценным для самого себя и сможешь предотвратить это, когда организуешь процесс чтения в удобном для тебя режиме. Например,

можно выделить конкретное время в своем расписании — сколько времени в день ты готов уделять книге, сколько часов в неделю. Благодаря понятному режиму, выделенному времени для чтения и выполнению практик мы убираем сопротивление и одновременно упрощаем процесс саморазвития — это минимум для обретения самооценности. Можешь запланировать чтение книги в календаре телефона или поставить будильник — напоминание о времени для себя. Это твои вложения в собственное благополучие.

### Путь

Ты распределил ответственность, определил цель, выявил возможные препятствия и понял, как будешь их преодолевать, запланировал время и место. Теперь я расскажу о нашем с тобой дальнейшем пути. Этот этап формулирования конечной цели необходим для:

- мотивации, за счет которой будут появляться силы действовать на пути к результату. Теперь тебе понятно, что и для чего ты будешь делать, а также ты знаешь, как ты можешь помешать самому себе;
- облегчения ее достижения, создания благоприятных условий. Не в наших интересах создавать сложности на и без того тернистом пути. Лучше заранее позаботиться и предугадать возможные препятствия;
- определения, насколько цель реальна и как можно ее достичь в конкретных условиях. То есть выполнение условий, обозначенных выше, со-

ставляет половину успеха. Теперь, когда ты настроен на работу, у тебя есть время, место и инструменты, результат не заставит себя ждать;

- тренировки силы воли. Поверь, без этого навыка невозможно понять и прекратить автоматически повторяющиеся действия. Вспоминаем тот самый порочный круг. Заметь, все практики осознанности — это, по сути, умение управлять собственным вниманием. Ты перестаешь совершать поступки, мыслить и эмоционально реагировать по привычке, бездумно, а делаешь выбор, который будет помогать в достижении целей, исполнении желаний, учитывая возможности и ограничения.

В первой главе мы начнем знакомство с твоей личностью и соберем ресурсную базу, которая понадобится, чтобы познать себя и сформировать стабильную и независимую от внешних факторов самооценку. Этот процесс необходим для того, чтобы самопознание было бережным и продуктивным. Когда человек истощен, он не способен совершать усилия и быть устойчивым в сложных ситуациях. Представь, что ресурс — это твой жизненный запас заряда аккумулятора. Когда аккумулятор снижается до красной зоны, организм переходит в режим энергосбережения и заботится только о том, чтобы выжить.

Именно психологические ресурсы помогают нам бороться с проблемами, справляться с неопределенностью и развиваться. Благодаря ресурсам человек