



Алиса
Левопетровская

Просто люби себя

12 шагов к устойчивой
самооценке

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Л37

Левопетровская, Алиса.

Л37 Просто люби себя. 12 шагов к устойчивой самооценке / Алиса Левопетровская. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с.

ISBN 978-5-04-162348-7

Книга о том, как сблизиться с самым важным человеком в вашей жизни — с самой собой. Как осознать собственную ценность и уникальность. Как, не меняясь в угоду окружающим, полюбить себя любой. Как подарить себе заслуженное тепло и заботу.

Стать цельной личностью можно, только обладая устойчивой самооценкой. «Просто люби себя» предлагает 12 шагов к ее достижению, самопринятию и эмоциональной стабильности. Тысячи женщин вдохновились авторской методикой Алисы Левопетровской и изменили свою жизнь. Перед вами обновленное и расширенное издание нашей мемуарной книги.

Алиса Левопетровская — русскоязычный автор мотивационной литературы. Вместе с ней вы освоите простые и рабочие техники достижения уверенности и здоровой самооценки. Вне зависимости от возраста, уровня дохода и социального статуса.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Алиса Левопетровская, текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-162348-7

Оглавление

Введение	7
Шаг 1. ВСПОМНИТЬ СЕБЯ ЗАНОВО	11
Шаг 2. ОПУСТИТЬ АВТОРИТЕТА НА ЗЕМЛЮ	23
Шаг 3. ПРИНЯТЬ УСЛОВИЯ ВСЕЛЕННОЙ	55
Шаг 4. СТАТЬ СЕБЕ ОПОРОЙ	63
Шаг 5. ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ТЕЛЕ	79
Шаг 6. ПОДГОТОВИТЬ ПЛАН ЭВАКУАЦИИ	97
Шаг 7. ПОМЕНИТЬ БЫТ СОГЛАСНО ВОСЬМИ ОРГАНАМ ЧУВСТВ	107
Шаг 8. БЫТЬ В ЛАДАХ С ПАРТНЕРОМ	133
Шаг 9. РОМАНТИЗИРОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ	155
Шаг 10. НАЙТИ СВОЕ МЕСТО	163
Шаг 11. ПРОЯВИТЬ ХАРАКТЕР	171
Шаг 12. ОТКРЫТЬСЯ МИРУ	199

Введение

Опыт, который вы получите, читая эту книгу, поможет вам перестать сомневаться в ценности и уникальности собственной личности и позволит приобрести адекватную самооценку, а значит, стать уверенным в своих решениях и действиях.

Начнем с того, что в отношении самооценки важно понимать два момента.

Во-первых, мы говорим не «низкая самооценка», а «заниженная», имея в виду, что самооценка не отображает действительность: вы смотрите на спелый апельсин, но из-за пятнышка на кожуре думаете, что он гнилой.

Во-вторых, сама ситуация, когда мы обращаемся к самооценке, уже означает, что в нашей

жизни что-то идет не так. Как правило, это происходит, когда мы тревожимся, так как в обычное, эмоционально спокойное время мы едва ли задумываемся, как себя оценивать.

Не рекомендую пользоваться для этого цифрами: вряд ли количество баллов, например, от одного до десяти, способно оценить ваши усилия в течение целой жизни. Согласны? Поэтому давайте оставим цифры там, где они уместны, например, в точных науках, а в психологии будем ориентироваться на свои ощущения.

Проблема заниженной самооценки давно стала массовой, а в качестве борьбы с ней предлагаются лишь дорогие сеансы психолога и книги с советами «говори перед зеркалом, что любишь себя».

Иногда психологи предлагают не сравнивать себя ни с кем: «Сравнение — это болезнь». Что ж, занимательный совет для Homo sapiens, чья сознательная деятельность обусловлена именно сравнением. С таким же успехом можно сказать человеку с больным горлом, что глотание — это болезнь: «Не надо лечить горло — просто не глотай».

Многие рекомендации действительно помогают на какое-то время отвлечься от самокопания, но мало влияют на самооценку.

Чтобы принять себя и больше не возвращаться к депрессивным состояниям, я предлагаю программу двенадцати шагов. Она состоит из следующих частей: определение текущей самооценки, расщепление ее до состояния неизвестного, выработка самооценки с учетом новой информации, ее укрепление и интегрирование в повседневную жизнь.

Должна предупредить, что проходить программу лучше в одиночку. Неаккуратные комментарии со стороны могут только помешать работе над собой, особенно если они исходят от людей, которые стали виновниками вашего тревожного состояния.

Можно просто ознакомиться с содержанием программы, однако для достижения лучшего терапевтического эффекта необходимо пройти все двенадцать шагов по порядку и вдумчиво. Никаких сложных манипуляций не потребуются, но быть смелыми и честными все же придется.

И давайте договоримся:

*с того момента, как
вы открыли эту книгу,
ментальное здоровье будет
нашей приоритетной задачей.*

Начнем?

Шаг 1

Вспомнить
себя заново

Создайте документ (электронный или бумажный, как вам удобнее) и заполните таблицу, состоящую из шести колонок. Наименования следующие:

- *В чем я была лучше других?*
- *В чем я была хуже других?*
- *Что я любила?*
- *Что я ненавидела?*
- *Чего я хотела?*
- *Чего я боялась?*

Первый шаг необходим, чтобы освежить в памяти знания о себе, в том числе о достижениях и приобретенных навыках, которые ввиду заниженной самооценки обычно забываются.

*Здесь мы учимся заново
смотреть на себя честно
не потому, что мы
обманывались, а потому,
что себя забыли.*

Людам вообще свойственно забывать. Мы забываем, что в школе были в чем-то лучше других, что когда-то любили рисовать, играть на музыкальных инструментах и беззаботно гулять по улице. Не помним, с какими проблемами справлялись, какие имели мечты и цели, какие трудности преодолели...

Именно забывание считается ключевой проблемой в методе инвентаризации жизни, к которому часто обращаются психологи и психотерапевты. Человек и рад бы увидеть в себе что-то хорошее, но не помнит, *что* он должен увидеть, и тогда сеансы превращаются в игру-парадокс «вспомни, куда ты положил ключи, чтобы узнать, как они выглядят». Со временем люди и вовсе начинают сомневаться, что «ключи» существуют.

Чтобы найти те самые метафорические ключи, предлагаю вернуться в детство, чтобы взглянуть на свой жизненный путь заново. Наводящие вопросы помогут освежить в памяти ключевые события и поступки (постарайтесь не впасть в ностальгию!). А затем вы сможете вернуться к таблице и заполнить ее.

Что напоминает вам о детстве?

Порой я иду по улице и ловлю мгновение, в котором чувствую себя десятилетней девочкой. Как правило, для этого должен сложиться ряд условий: желательно, летний вечер, белые многоэтажные дома, деревья, чистое небо и свежий воздух. Кто-то скажет, что в этом нет ничего удивительного! Так и есть, потому что это чувство важно только для меня, оценивать его через чувства других людей нет нужды.

Вспомните, что вам особенно нравилось в детстве. Может, это был запах кожи вашей мамы или причудливая кепка отца? Строительные краны, которые возвышались над домами, или самолеты, часто пролетавшие неподалеку? Впечатления из детства помогут вам вернуться к истокам.

Что я люблю? Смотреть на белые дома и деревья. Что я люблю? Завязывать шнурки на сапожках. Что я люблю? Слушать, как говорит мама. Не пытайтесь придумать ответы — просто записывайте в таблицу то, что чувствуете. Что я ненавижу? Грязные ногти. Что я ненавижу?