

МИХАЭЛЬ ЛЯЙСТЕР

Время  
думать  
о себе!

как найти себя  
с помощью здорового эгоизма

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва





МИХАЭЛЬ ЛЯЙСТЕР

время  
думать  
о себе!

как найти себя  
с помощью здорового эгоизма

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Л97

DU DARFST AUCH MAL AN DICH DENKEN!

Wie du durch gesunden Egoismus wieder  
zu dir selbst findest (ohne ein Arsch zu sein)

by Michael Leister

Copyright © Michael Leister

Иллюстрация на переплете П. Е. Петрова

### **Ляйстер, Михаэль.**

Л97      Время думать о себе! : как найти себя с помощью здорового эгоизма / Михаэль Ляйстер ; [перевод с немецкого Т. Шимко]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-216170-4

*Входит в топ-10 книг по психологии личности на Amazon.*

Эта книга для всех тех, кто никогда не выбирает себя. Всех, кто отказывается от собственных желаний и стремлений в пользу других людей. Всех, кто устал от односторонних отношений. Всех, кто изнемогает под гнетом опустошающей ответственности. Всех, кому давно пора стать самым главным человеком в своей жизни.

Автор этой книги Михаэль Ляйстер всегда был тем, кто вспоминал о своих потребностях в последнюю очередь. Но после смерти сына он с ужасом обнаружил, что окружающие по привычке ждут от него помощи, вместо того чтобы поддержать его в трудную минуту. В результате, преодолевая горе, Михаэль создал методику «12 шагов к здоровому эгоизму», а потом поделился ей с сотнями тысяч своих подписчиков. Она помогает перенастроить фокус внимания и откорректировать жизненный сценарий, осознать собственную ценность и обрести уверенность в себе. «Здоровый эгоизм в отличие от нарциссического не отталкивает других людей, а наоборот — делает вас центром притяжения, — пишет Михаэль в своем блоге. — Моя книга учит людей становиться здоровыми эгоистами».

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Шимко Т., перевод на русский язык,  
2025

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-216170-4

Я посвящаю эту книгу тем, кто набрался  
смелости и наконец сказал себе «да».

Тем, кто готов сделать себя  
главным человеком в своей жизни.

Тем, кто понимает,  
что стать ярким примером для других  
можно, только отполировав себя  
до блеска.

Тем, кто осознает, что здоровый эгоизм  
служит не только нам самим, но и тем,  
кого мы любим больше всего.

Это нелегкий путь, но я могу заверить тебя,  
что каждый шаг будет того стоить.

*Я обещаю*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление</b> .....	9
<b>Почему мы отвергаем эгоизм и боимся его</b> .....	19
<b>Что такое (здоровый) эгоизм на самом деле</b> .....	29
<b>В о п р о с 1: Не причиняю ли я кому-то вред     своей эгоистичной потребностью?</b> .....	44
<b>В о п р о с 2: Только ли мне выгодно     эгоистичное решение?</b> .....	45
<b>В о п р о с 3: Как далеко я зайду     ради собственной выгоды?</b> .....	46
<b>В о п р о с 4: Способен ли я нести полную     ответственность за свои поступки?</b> .....	47
<b>Четыре сферы жизни, где иногда можно подумать о себе</b> .....	49
1. Дружба / отношения / семья .....	51
2. Родительство .....	64
3. На работе .....	77
4. На пути к себе .....	90

<b>Двенадцать стимулов, способствующих развитию здорового эгоизма . . . . .</b>	<b>103</b>
1. Дай себе разрешение . . . . .	105
2. Настрой свой компас . . . . .	110
3. Найди «правильное» самопринятие. . . . .	116
4. Проводи время с нужным человеком . . . . .	122
5. Умей говорить «Нет!» . . . . .	127
6. Практикуй ВБО . . . . .	133
7. Собирай доказательства . . . . .	141
8. Будь конкретным . . . . .	146
9. Отпусти то, что тянет на дно . . . . .	150
10. Развивай духовную независимость . . . . .	156
11. Учись лучше общаться . . . . .	161
12. Стань лучшей версией самого себя . . . . .	167
<b>Как эффективно применять полученные знания . . . . .</b>	<b>173</b>
<b>И еще пара слов поддержки: как здоровый эгоизм может изменить твою жизнь . . . . .</b>	<b>183</b>
1. Полная уверенность в себе и своих силах . . . . .	187
2. Цветущий сад . . . . .	191
3. Направление, смысл и качество жизни . . . . .	194
4. Настоящая дружба . . . . .	198
5. Счастливая жизнь . . . . .	202
<b>Путешествие только начинается . . . . .</b>	<b>207</b>
<b>Несколько заключительных слов . . . . .</b>	<b>211</b>

## ВСТУПЛЕНИЕ

**Я** прекрасно понимаю, что эта книга, ее название и обложка могут вызвать разные реакции: от возмущения и учащенного дыхания до энтузиазма и неподдельного интереса — вероятно, охвачен будет весь спектр. Это совершенно нормально, потому что, в конце концов, «здоровый эгоизм» — тема не из легких. Это вопрос, по которому у каждого из нас есть свое мнение, во многом зависящее от того, какой опыт общения с эгоизмом у нас был.

Работая коучем и консультантом, за последние несколько лет в повседневной жизни я неоднократно наблюдал, в какой мере эгоизм неправильно понимают и демонизируют.

В нашем обществе это почти табуированная тема. А жаль! Ведь при ближайшем рассмотрении мы понимаем, какую важную роль играет здоровый эгоизм в нашей уверенности в себе и как тесно он переплетается с качеством нашей жизни. Проще говоря, эгоизм — это хорошо. Он

важен. Но, как и многое другое в жизни, его следует воспринимать с определенной осторожностью. Тот, кто овладевает этим искусством и находит правильный баланс, обретает истинную уверенность в себе. Тот, кто становится жертвой эгоизма, превращается в необщительного и неприятного человека. А тот, кто избегает эгоизма, полностью теряет представление о себе, своих интересах и, следовательно, всякую уверенность в себе.

Цель этой книги — занять позицию здорового эгоизма и показать, сколько преимуществ он несет не только для каждого человека, но и для всего общества в целом и различных сообществ в частности. Чего я категорически не хочу делать — так это написать сухой научный доклад.

Личностное развитие может быть невероятно увлекательным, если не относиться к нему слишком строго. Так что давай немного повеселимся: попробуем подойти к этому вопросу с легкостью, блеском в глазах и должной долей юмора. Это ни в коем случае не исключает уважения к предмету и профессионализма.

Я не гуру, который смотрит на вас свысока и, поднимая указательный палец, говорит тебе, что делать. Представь, что мы два друга, обсу-

ждающие тему здорового эгоизма. К сожалению, неизбежно, что большую часть разговора буду вести я. Так что устраивайся поудобнее, наслаждайся путешествием и просто посмотри, не натолкнет ли это на новые мысли, подходы и точки зрения, которые помогут решить твою ситуацию. Все может быть, но вовсе не обязательно.

Я пишу эту книгу и словно готовлю большой фуршетный стол, с которого каждый может взять то, что больше всего подходит именно ему и совпадает именно с его текущими мыслями. Набери побольше того, что покажется интересным, и просто оставь то, на что не западаешь. Так ты получишь массу удовольствия от этой книги.

Если ты никогда раньше не слышал и не читал обо мне, может быть, тебе будет интересно узнать о человеке, который устраивает фуршет и ведет себя так, будто он уже давно является твоим лучшим другом?

Позволь мне коротко представиться: меня зовут Михаэль Ляйстер. Я автор книг, профессиональный консультант по личностным качествам и предприниматель. Признание я получил благодаря таким бестселлерам, как «Я наконец-то уверен в себе» (Endlich selbstbewusst!), «И плевать на это» (Drauf geschissen!) и «Бальзам на душу» (Seelenbalsam). Я благодарен за то,

что могу достучаться до стольких людей с помощью книг, и надеюсь, что смогу дать много полезных советов благодаря этой книге. Уверен, ты уже заметил, что я обращаюсь очень лично, на «ты». Я ни в коем случае не хочу показаться грубым.

Пожалуйста, воспринимай это как способ продемонстрировать доверие и дружбу. Мне просто легче быть откровенным с человеком, который не сидит прямо передо мной.

Здоровый эгоизм играет центральную роль в моей истории и развитии. Всякий раз, когда я общаюсь с публикой, звучит моя подноготная: смерть сына, депрессия, возвращение к жизни и тот факт, что я посвятил свое существование помощи другим.

Возможно, это и так, но более важный вопрос — как я смог найти свой путь, несмотря на то, что был полностью опустошен. Я был одинок, непонят, разорен, подавлен, и в довершение ко всему у меня развилось тревожное расстройство и панические атаки. Как после такого восстановиться? Оглядываясь назад, я должен честно признать, что эгоизм и развитие здорового эгоизма — это бóльшая часть ответа на вопрос. В свой самый темный час я понял: все, что у меня осталось, — это я сам.

И в тот самый момент во мне начало созревать осознание, которое изменило мою жизнь. Что, если я наконец перестану считать себя тряпкой и слабаком? Что произойдет, если я просто приму себя? Как далеко я смогу зайти, если подружусь с собой? Остальное — моя история успеха.

Я наконец-то позаботился о себе, стал себе лучшим другом, вытащил себя из эмоциональной трясины по частям и создал человека, которым горжусь по сей день. Мне не стыдно говорить об этом, и на протяжении всей книги я буду много раз повторять, что нет ничего позорного в том, чтобы гордиться собой или говорить о себе что-то хорошее. Тот факт, что мы как общество воротим нос от того, что кто-то находит в себе любовь и гордость, многое говорит о нас, но это уже тема другой книги.

Я хочу сказать следующее: у меня есть свои причины верить в важность здорового эгоизма. Поиск правильного баланса оказался успешным не только для меня. На своих коуч-сессиях я почти ежедневно сталкиваюсь с тем, как замечательные люди теряют уверенность в себе и чувство собственного достоинства из-за того, что им однажды запретили думать о себе. Не нужно быть ученым, чтобы понять простую формулу:

**«Если твоя жизнь не посвящена тебе,  
то в какой-то момент это уже  
не твоя жизнь».**

Если ты здесь только для того, чтобы угодить другим, это уже не имеет ничего общего с самоопределением и уверенностью в себе. И неудивительно, что люди впадают в депрессию и полностью не уверены в себе, когда им всю жизнь твердят, что самовосхваление — это неправильно, или что видеть в себе что-то хорошее — это высокомерие.

Моя книга не пропагандирует нарциссизм, токсичное поведение или безудержную самоуверенность. Я очень надеюсь, что ты не диктатор, чьи фантазии о завоевании мира подкрепятся после ее прочтения. Я полагаю, что ты хороший человек.

Тот факт, что ты заинтересовался этой книгой, говорит мне о том, что ты, возможно, слишком часто забываешь думать о себе. Что у тебя большое сердце, полное добрых намерений. Что ты любишь помогать и искренне помогаешь другим. Что ты щедро отдаешь. Это замечательно. Но ты также осознаешь, как дорого тебе может обойтись постоянная отдача и отсутствие уверенности в том, что что-то вернется.