

АННА БАБИЧ

психолог, эксперт по самооценке  
и самореализации

# Книга-сериал по самооценке

Вернуть доверие к себе  
и создать жизнь,  
о которой вы мечтали

МИО

# Оглавление

От автора .....	10
Основа основ .....	14
Как устроена книга .....	16

## Часть I

### Я — ОК: возвращаем безусловную самоценность

Серия 1. «Я — ленивая тряпка». Как перестать ругать себя на автомате .....	31
Серия 2. Голоса внутри нас. Критик, Ребенок, Взрослый — кто рулит самооценкой .....	41
Серия 3. Заклятый друг. Зачем нам Внутренний Критик и как наладить с ним отношения .....	49
Серия 4. Мне можно! Четыре базовых права человека .....	56
Серия 5. Городская сумасшедшая. Как принимать плохую себя .....	65
Серия 6. «Иди на ручки». Как научиться себя поддерживать .....	74
Серия 7. Я — первая буква алфавита. Как поставить свои потребности во главу угла .....	81

Серия 8. А что есть в холодильнике? Как начать себя хвалить .....	89
Серия 9. «Ты все профукала!» Как прощать себе ошибки .....	98
Серия 10. «Спасибо, что служишь мне так верно». Как научиться любить и благодарить свое тело .....	107
Серия 11. Прививка от пустоты. Как строить такую жизнь, которую хочешь жить .....	116

## Часть II

### Я НА СВОЕЙ СТОРОНЕ:

#### опираемся на собственное мнение о себе

Серия 12. Эмоциональная духота: как распознать нарушенные границы в отношениях .....	131
Серия 13. Я — это я, ты — это ты. Как выглядят здоровые границы в отношениях .....	143
Серия 14. «Читай мои мысли!» Кто должен заботиться о ваших личных границах .....	154
Серия 15. Мне так не подходит. Как обозначить и защитить свои границы .....	164
Серия 16. «Так и будут на тебе все ездить...» Как правильно просить и отказывать .....	175
Серия 17. «У него точно кто-то есть...» Как перестать додумывать .....	185
Серия 18. «Это все из-за меня». Как пережить истинную и ложную вину .....	193
Серия 19. «Чем я хуже?» Как перестать сравнивать себя с другими и правильно завидовать .....	205
Серия 20. А что по этому поводу думаю я? Как не зависеть от критики других .....	213

### Часть III

#### Я МОГУ: успехи в достижении целей

Серия 21. Что там в сундучке? Как осознать свой потенциал .....	227
Серия 22. «Ничего не умею». Как научиться думать о себе через призму «Я МОГУ» .....	237
Серия 23. Голая и беспомощная. Как распаковать активы и ресурсы .....	247
Серия 24. «Это не идеально!» Как освободиться от перфекционизма и научиться признавать достаточно хороший результат .....	256
Серия 25. «Ну ты и резинщица!» Как перестать откладывать важные дела .....	269
Серия 26. Тушим пожары. Как превратить жизненный хаос в четкий план действий .....	279
Серия 27. Что я сейчас делаю? Как научиться себя собирать .....	288
Серия 28. Самозванец, вечный ученик и новичок: как попрощаться с вредоносной троицей .....	300
Серия 29. Ужас ужасный. Как действовать, несмотря на страх .....	311
Серия 30. «Боже, неужели это я?!» Как принять новый статус .....	322
Заключение .....	331

# От автора

Привет, любопытный к себе человек! Я очень рада, что вы здесь.

Сначала несколько слов о себе и о том, почему мне важно было написать эту книгу.

Двенадцать лет, с самого начала своего университетского обучения на психолога, я прицельно занимаюсь темой самооценки. Я всегда понимала, что здоровая самооценка — это не самоцель. Как говорила одна моя коллега, «никто не сидит на диване и не хочет повисить самооценку». Самооценка — это инструмент. Для чего?

А вот это самое главное.

Я работаю с людьми, которые хотят от себя многого, которые не готовы постоянно находиться в приемлемом уровне дискомфорта, для которых полноценная реализация личного масштаба — это цель и смысл жизни. И вот как раз для этих задач нам нужна здоровая самооценка, без нее никак. Я верю, что жизнь настолько же прекрасна, насколько сложна и непредсказуема. Моя цель как психолога — не научить человека «жить в кайф», это поверхностное и однобокое восприятие. Моя цель — помочь человеку любить себя и свою жизнь, выжимать из нее максимум, несмотря на трудности и боль, которые есть у каждого из нас. Реализовать личный масштаб

в той реальности, которая есть. Продолжать жить в условиях нашего иногда сумасшедшего мира. Когда я вижу, что у людей получается, это восхищает меня и наполняет мою работу и жизнь смыслом.

Здоровая самооценка — это главное условие и инструмент для полноценной самореализации и жизни навстречу себе.

В своей книге «Внутренняя опора» я затронула вопрос самооценки по касательной. Книга стала первой по продажам новинкой в нон-фикшене. Спасибо вам, мои дорогие читатели, таким образом вы сказали мне: «Эта тема нужна». И теперь я готова глубоко раскрыть ее в виде захватывающего (благодаря формату) и абсолютно практического руководства по последовательному укреплению самооценки.

Наверняка вы сейчас размышляете: что это за книга, будет ли она мне полезна? Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю пройти небольшой тест и посчитать, сколько ответов «да» у вас получится.

- У меня нет глубинного устойчивого ощущения «Со мной все в порядке», я часто чувствую свою недостаточность в разных сферах жизни.
- Мне сложно признавать свои результаты и достижения, всегда кажется, что можно было сделать лучше.
- Я не могу гордиться собой, потому что всегда есть те, кто сделал и успел намного больше.
- Даже если я достигаю успеха, он не может насытить меня, мне нужно стараться еще усерднее.
- Я не очень хорошо знаком (-а) со своими сильными сторонами, талантами и способностями, зато отлично знаю собственные недостатки и слабости.
- Мне кажется, что мой успех — это дело случая и все так могут.
- Некоторые люди заставляют меня чувствовать себя маленьким и незначительным человеком.
- Я часто критикую себя и ругаю за ошибки, несовершенства и неправильное поведение, а вот поддерживать не очень умею.

- Когда меня критикуют другие люди, это надолго выбивает меня из колеи и снижает веру в себя.
- Мне бывает страшно или неловко привлекать внимание, брать слово, занимать место, проявляться.
- Иногда я ощущаю, что дела и потребности других — мужа, детей, родителей, коллег — важнее, чем мои собственные.
- Меня мучает чувство вины, когда я поступаю так, как нужно мне, если это противоречит интересам окружающих.
- Я часто ощущаю пустоту, бессмысленность и что я не наполняю свою жизнь чем-то по-настоящему важным.
- Я не ощущаю устойчивого права выстраивать свою жизнь так, как мне хочется.

Каждое утверждение в этом тесте соответствует какой-то одной грани самооценки. Каждое «да» — это маячок, который просит сфокусировать внимание на данной сфере. И чем больше ответов «да», тем сильнее вам мешает жить то, как вы относитесь к себе, то есть самооценка. А значит, эта книга будет вам полезной.

# Основа основ

Оглянитесь вокруг. Успешный бизнесмен, заключающий сделки на миллионы, красивая женщина с идеальной фигурой, руководитель стартапа, смелодвигающий свой проект вперед, популярный блогер, обожаемый подписчиками, «счастливая мамочка двух ангелочков и жена лучшего мужа...»

Вы никогда не заподозрите у этих людей низкую самооценку. Они и сами об этом не подозревают!

Что их объединяет? Нет, не успех и не количество лайков. На самом деле — огромная неудовлетворенность собой, неотступное ощущение «Я не такой, каким должен быть, надо стараться больше, меня скоро раскроют, накажут, раскритикуют, надо подтвердить свое право быть здесь, быть собой».

Коварство самооценки в том, что люди привыкают держаться за внешние атрибуты успешной жизни: работу, семью, машину, дом, статус, достижения. Все вроде бы отлично. Но внутри они продолжают отчаянно сомневаться в себе и своей значимости. В праве быть такими, какие есть. И жить так, как по-настоящему хотят.

Каждый человек регулярно спрашивает себя: «Ну все же нормально, чего тебе еще надо, почему на душе неспокойно?» Знаете, чего всем не хватает? Устойчивой самооценки.