

# Предисловие к новому изданию

Жарким летом 2015 года появилась идея — собрать упражнения для повышения самооценки под одной обложкой. Концепция общего сборника казалась удачной. Я уже писала статьи и работала для Cosmopolitan. Темой самооценки занималась пять лет и материала накопилось достаточно. Переворостила конспекты и видеозаписи нескольких версий курса. За три дня собралось полсотни упражнений.

Почему пятьдесят? Любовь к себе обширна и многогранна. Практика показывает: потребности и пробелы индивидуальны. Для каждого актуальны разные аспекты самооценки. Кто-то вдохновится работой с внутренним критиком. Другой осознает важность личных границ и сделает первые шаги к обозначению территории. Третий выберет диалог с телом.

Итак, сборник был готов и выложен в ВК. Аудитория встретила дебют с восторгом. 3D-обложка создавала иллюзию настоящей книги. Виртуальные друзья воодушевленно голосовали сердечками и комментариями:

«Ух ты, поздравляем! Как можно прочесть?» Первые покупатели, 250 рублей за книгу — боевое крещение в издательском бизнесе состоялось. После двадцати продаж текст осел в папке компьютера до новогодних каникул. Скучая в заснеженной Москве, решила поднять себе настроение и выложить книгу через сервис самиздата.

Без визуализации, конечно, не обошлось. За пару месяцев до Нового года я сделала фотоколлаж — мое имя в поиске OZON. Желание исполнилось быстро. Книга появилась на Литресе и OZON. Небольшой объем не стал препятствием. Возможность подержать сборник в руках тоже была — через опцию «Печать по требованию». Ощущение выхода в открытый космос, дыхание перехватывало. Очевидно, чудеса случаются с теми, кто в них верит. Вау!

Но сборник упражнений — не полноценная книга. Пришло время поделиться взглядами на тему самооценки, подвести черту под пятилетним опытом. Осенью 2016 года я села за книгу, которая позже наделает много шума — станет самой продаваемой книгой на Литресе, первым бестселлером без издательства. Спустя шесть месяцев после публикации окажется в списке самых продаваемых книг вместе с Акуниным, Устиновой и Пелевиным.

Написание текста и бесконечные правки заняли три года. Работа завершилась, но ощущение незавершенности осталось. Тем не менее к осени 2019 года полно-

ценная версия книги стала доступна на Литрес. Появлялись отзывы — больше положительных, немного негативных и что-то конструктивное. Практика оказалась барьером, который нужно перепрыгивать. Некоторым не нравилось, что упражнения перебивают текст. Реальный читатель был не готов переходить к практике сразу. Комфортнее познакомиться с концепцией самооценки, а потом приступить к работе.

Почти два года написанное существовало лишь в формате электронной книги, а к новому 2021 году «Любовь к себе» появилась на прилавках магазинов. То, над чем работала так долго, обрело форму. Одну тысячу девяносто пять дней моей жизни можно было взять в руки, потрогать, почувствовать запах новых страниц и типографской краски.

Спустя три года появилось понимание, какой может быть книга в новой редакции. Мы прислушались к читателям — разделили теорию и практику. Теперь упражнения не перебивают текст, осели в финале глав и частей. Практика — продолжение и закрепление теории. Темы стали более структурированы, появилось больше глубины, дополнений, акцентов и готовых сценариев. Книга обрела твердую обложку — получился гид по самооценке.

# ГЛАВА 1

## КАК НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ПОРТИТ ЖИЗНЬ

*Судьбу человека определяет или,  
точнее, указывает его собственная самооценка.*

*Генри Д. Торо*

Нелюбовь к себе — только на первый взгляд скрытый процесс. Мы сегодня — это то, что мы думали о себе вчера. Наши решения были приняты исходя из мнения о том, чего мы достойны, а что для нас «слишком». Каждый раз, делая выбор, мы оцениваем, насколько соотвечуем новым возможностям и открывающимся перспективам.

Так происходит на протяжении всей жизни: «Я достоин учиться в этом университете?» «Меня примут в эту компанию?» «Я достаточно хороша для работы с этими людьми?» «Тот, кто мне нравится, ответит взаимностью»

или я услышу «нет»?» Безусловно, есть и другие факторы: образование, опыт работы, полезные знакомства и связи, но ответами управляет самооценка.

Отношение к себе напрямую влияет на нашу жизнь, и в зависимости от полюса, отрицательного или положительного, мы получаем разные плоды. Самооценка определяет величину дохода, масштаб профессиональной реализации, бытовые условия, социальный уровень избранника и степень взаимного уважения в паре.

## **Самооценка, профессиональная реализация и деньги**

Существует ли взаимосвязь между доходом и самооценкой? Нетрудно представить обладателя приличного жалованья в полном разладе с собой и того, кто довольствуется малым, но живет в гармонии. Но может ли низкая самооценка быть причиной невысокой оплаты труда? Конечно. Стоимость рабочего времени тоже об отношении к себе.

Доход не всегда пропорционален уровню знаний и навыков. Будучи профессионалом, можно зарабатывать меньше менее компетентных коллег, работать на невысокой должности за мизерное вознаграждение, годами ожидать обещанного повышения, зарывать собственный потенциал и терпеть тиранию руководства.

Между самооценкой, степенью признания и творческой реализацией можно смело поставить знак равно. Невысокое мнение о себе мешает подать резюме в хорошую компанию. Когда необходимо назвать большую сумму, начинается ломка: «Нет, это слишком много, мне столько не заплатят». Находится миллион причин: «У меня нет нужного уровня компетенций, я медлительный, неорганизованный, не справлюсь и получу отказ».

Гениально точна фраза: «Плоды моего труда настолько хороши, насколько, по собственному мнению, хорош я сам». Если кто-то не видит себя компетентным, талантливым и уникальным, то не воспринимает собственные идеи, творческие проекты как ценность. Пребывает в нерешительности, когда нужно продемонстрировать результаты: «Что обо мне подумают другие? Вдруг не поймут? Это не вызовет интерес аудитории».

Успех может прийти и к обладателю низкой самооценки, но случайным образом — заметят, предложат повышение, улучшение условий труда. Но «попутный ветер» — не гарантия следования перспективному курсу, нередко мы саботируем успех. Возможны два варианта развития событий. Либо кандидат наберется смелости и, несмотря на возгласы о собственной несостоятельности, согласится. Либо пробел в самооценке станет препятствием на пути к вершинам карьерного успеха, и в плену нелюбви к себе человек откажется от новых возможностей и перспектив.

Нелюбовь к себе — это нераскрытый потенциал, наша зарытая в сомнениях смелость. Проекты, которые не сбылись из-за чужой критики, а нашей уверенности было слишком мало, чтобы взять и сделать. Кажется, есть другие, «волшебные» люди, которые достойны больше, а мы пока нет. И все хорошее обязательно случится, но только не с нами.

## Самопринятие и успех тех, кто рядом

Ежедневно мы поддерживаем контакты с множеством людей. Тесные социальные связи — основа современного общества. Внутренний конфликт и неприятие губительны не только для нас лично, но и для тех, кто рядом. Некоторые с сожалением признают, что относятся плохо не только к себе, но и к другим. Каждый влияет на самооценку второй половины, детей, родителей, родственников, друзей и коллег.

Мы видим тех, кто рядом, почти совершенными либо очень далекими от идеала. Неудовлетворенность собой рождает недовольство окружающими, отсутствие веры в себя — сомнения в близких, поиски недостатков — чужую неидеальность. Все просто: невозможно привнести в мир любовь и принятие, если таких величин нет внутри.

Мы живем с ощущением — с нами не все в порядке, значит, и с другими проблемы. Оценка чужих способ-

ностей и талантов предвзята, определяется представлениями о себе, собственными «можно» и «нельзя», социальными нормами и личными установками. Порой наше представление о ком-то «застревает» в прошлом — человек изменился, вырос, но мнение о нем осталось прежним.

Даже сам человек не осознает собственный потенциал, пока не подойдет близко к реализации. Часто наше мнение поверхностно. Непрошенный совет и критика глушат вдохновение и предвкушение перемен. Не любя себя мы зарываем чужой потенциал, не только собственный. Токсичность не вдохновляет, отсутствие принятия, поддержки, невысокая оценка способностей, навешивание «ярлыков» и мнений — причина охлаждения и даже завершения отношений.

*В каждом заложено желание нравиться, быть понятным, любимым, получать одобрение и признание. Вполне нормально избегать «людей чужого племени», чтобы быть со «своим».*

Для всех возрастных этапов свойственна произвольная миграция из «враждебных» групп в «дружественные». Мы стремимся туда, где нас любят, понимают, ценят, и избегаем тех, в чьем лице встречаем осуждение, недовольство и критику.

Позитивное представление о себе дает возможность принимать тех, кто рядом, помогает создать отношения, которые будут не местом для боевых действий, а прочным фундаментом для социального успеха и развития. Только из искреннего чувства и неподдельного принятия себя прорастает тотальная, безусловная любовь к другим.

## **Любовь к себе и отношения**

Все, и мужчины, и женщины, оценивают себя относительно объекта интереса. Мы субъективно считаем одного не стоящим нашего внимания, а рядом с другим понимаем: «Он/она точно не заинтересуется мной». Низкая самооценка ведет по пути наименьшей активности. Мы полны страхов оказаться отвергнутыми: «Зачем прилагать усилия, с кем-то знакомиться? Вряд ли мной кто-то заинтересуется». И даже прерываем новые отношения, опасаясь возможной неудачи в любви.

Когда мы находимся в «зале ожидания чувств», на будущего избранника возлагаются серьезные надежды. Кажется, придет «наш человек» и мы будем любимыми, желанными, нужными и уникальными. Мы мечтаем об идеальном партнере, но не верим в возможность быть любимыми. Наготове целый список недостатков и сомнений, над устранением которых мы усердно трудимся, но, победив один изъян, находим новый.

И вот «одинокое сердца» встретились, первое время пребывают в эйфории влюбленности. Но стоит утихнуть вихрю страстей, возвращаются назад — к привычным комплексам: неудовлетворенности социальным положением, недовольству внешностью, финансовым проблемам и профессиональной нереализованности. За волной влюбленности следует мания «меня любят недостаточно»: «Он не говорит, что я красивая», «Она ответила так, будто ей все равно», «Он не смотрит на меня, как раньше».

Когда внутри преобладает ощущение «Я не такой, как надо», «Со мной что-то не так», мы бессознательно ищем доказательства в словах, поступках, мимике и жестах. Интерпретация поступков других — лишь проекция внутренних чувств. В действиях близких мы видим отражение нашего отношения к себе. Фильтры восприятия настроены на подтверждение правдивой информации.

Мы ревнуем к прошлому, друзьям, коллегам и людям, проходящим мимо. Трактует поступки и слова не в свою пользу, и создаем поводы на пустом месте. Изучаем друзей партнера в социальных сетях, пытаемся вычислить потенциального конкурента. А при очередном телефонном звонке невольно напрягаемся: «Кто это? Зачем? Что хочет?» Любое действие или бездействие можно объяснить отсутствием заинтересованности, равнодушием и охлаждением чувств. Если резерв самоприятия пуст, никто не сможет дать столько любви,

чтобы было достаточно. Пока мы не станем для себя любимыми, трудно поверить, что нас может любить кто-то еще.

«Любить — значит страдать», именно об этом типе отношений написано много книг, стихов и песен. Любопытно наблюдать, как Фернандо ушел от Мануэлы, вернулся и снова пропал, но быть на месте героя сериала несладко. Установка «Я не такой, как надо» реализуется через оскорбительное отношение со стороны партнера. Способность одного переносить возрастающую тиранию другого лишь усугубляет ситуацию и делает деструктивным потенциально успешный союз.

Действия окружающих — зеркало отношения к себе. Мы бессознательно передаем сигналы о способах взаимодействия с нами. Восхищены собой и другие восхищаются нами, не уверены — слышим в словах близких нотки сарказма, не ценим себя — нами не дорожат, не боятся потерять.

Мы не любим себя настолько, что годами не замечаем «нелюбовь» и ждем одобрения, не слышим, как обесценивают при каждой встрече, оставляют на «потом» в списке дел. Готовы довольствоваться настолько малым, что закрываем глаза, когда прямо намекают — «есть другие, они лучше и важнее тебя». Робко молчим, а значит соглашаемся.

## Практический блок 1.

### Мотивация

Любовь к себе должна стать по-настоящему приоритетной задачей. Для достижения устойчивого результата сфокусируйтесь на самооценке и последовательно выполняйте упражнения. Справиться с этим поможет дневник наблюдения.

#### Упражнение 1

*Основная цель — ежедневно фиксировать рост самооценки, незначительную положительную динамику и весомые качественные изменения. Отмечайте впечатления от выполненных упражнений, размышления, сомнения, перемены в представлении о себе, неожиданные интересные мысли и инсайты. «Дневником наблюдения» может стать любой блокнот, записная книжка или тетрадь.*

Любовь к себе определяет все элементы жизни: профессиональная среда, отношения, социальный успех. Принимая решения и планируя будущее, мы порой делаем выбор, который продиктован не лучшим мнением о себе.

## Упражнение 2

*Задайте себе несколько вопросов:*

- *В каких сферах низкая самооценка нанесла максимальный ущерб?*
- *Плоды нелюбви к себе на сегодняшний день?*
- *Как именно низкая самооценка ежедневно портит жизнь?*
- *Какие неудачные решения были приняты, исходя из плохого мнения о себе?*
- *К каким результатам низкая самооценка приведет в будущем?*

Ответьте на вопросы с максимальной искренностью и самоотдачей. Постарайтесь вспомнить о каждом эпизоде, когда негативное мнение о себе сыграло не последнюю роль. На каждый вопрос составьте список ответов — минимум десять пунктов. Замечайте действия и решения, принятые под влиянием низкой самооценки. Важные открытия о величине ущерба — дополнительная мотивация, которая усилит желание прийти к принятию.

Определим «конечный пункт» и траекторию движения. А именно: возможные изменения, которые запустит высокая самооценка, новые точки карьерного роста и качественные перемены в сфере личных отношений.

### Упражнение 3

*Понимание «зачем нужна любовь к себе» даст дополнительный стимул к движению и поможет преодолеть сложные этапы личностного роста. Представьте собственное будущее с высокой самооценкой. Важно создать образ любящего, удовлетворенного собой человека. Ответьте на несколько вопросов. Вероятно, часть из них поставит в тупик, но честные подробные ответы действительно важны.*

- *Зачем приобрели эту книгу?*
- *Для чего необходимо полюбить себя (повысить самооценку)?*
- *Почему это нужно именно сейчас?*
- *Что произойдет, если полюбить себя?*
- *Каких целей достигнете, обладая высокой самооценкой?*
- *Что почувствуете, когда примете себя?*
- *И как будете выглядеть?*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВОМУ ИЗДАНИЮ.....	3
ГЛАВА 1. КАК НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ПОРТИТ ЖИЗНЬ.....	7
Практический блок 1. Мотивация .....	15
ГЛАВА 2. ЧТО ВЛИЯЕТ НА САМООЦЕНКУ?.....	21
Практический блок 2. Внешняя среда .....	37
ГЛАВА 3. КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ .....	41
Практический блок 3. Внутренний критик .....	47
Практический блок 4. Детство.....	63
Практический блок 5. Обиды .....	84
Практический блок 6. Роман с собой .....	101
ГЛАВА 4. ЯЗЫКИ ЛЮБВИ К СЕБЕ .....	119
Практический блок 7. Языки любви к себе .....	141
ГЛАВА 5. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ .....	159
Практический блок 8. Личные границы.....	173
ГЛАВА 6. ПРИНЯТИЕ ТЕЛА.....	181
Практический блок 9. Тело .....	210
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	221