

# Любовь к себе

50 способов повысить самооценку



Анастасия Залого

16+

# Любовь к себе

50 способов повысить самооценку



Анастасия Залого

16+



# ВВЕДЕНИЕ

*Как самооценка влияет на нашу жизнь?*

*Может ли этот единственный пазл*

*качественно преобразить ее?*

*Это пустяк или базовый фундамент*

*любой личности?*

*На эти вопросы один ответ:*

*Да!*

Мокрый асфальт загорался от бликов летящих машин. Резкий порыв ветра выгнул в дугу спицы старого зонта. Каждый мой шаг сопровождался звонким хлюпаньем промокших кроссовок. По лицу били крупные капли холодного ливня, надежно скрывая слезы. Оглушительный удар грома, и яркая вспышка разрезала небо на сотню осколков.

Позади послышался треск падающего дерева и пронзительный свист сирены. В этот вечер природа показывала свою мощь. Ураган не меньшей силы бушевал и в моей душе. «Как ты могла допустить такую глупость?» – рыдая, думала я. Казалось, каждая клеточка тела была пропитана ненавистью. Я сожалела о случившемся. И отчаянно хотела вернуться на 9 месяцев назад.

Мне было 23, и я находилась в эпицентре боли и отчаяния самого сложного периода жизни. В одной точке сошлись несколько невыносимых испытаний. В 22 я решила уйти с офисной должности и открыть собственное дело. Воодушевленная скорым успехом, взяла кредит в банке и начала самостоятельное бизнес-путешествие.

Я искренне верила в успех начинания. Но проект прожил чуть больше года и разбился о скалы экономического кризиса. А я осталась один на один с долгами, в полном неведении что делать дальше. И единственный человек, который был виноват в этом – я. Девятью месяцами ранее моя мама умерла от рака груди после 1,5 лет болезни. Тогда я разрывалась между хосписом, работой и везде опоздала.

Жила словно в тумане: больница, врачи, анализы, закупки, аренда, персонал. И так по кругу, изо дня в день. Без шанса на спасение.

Судьба ловко поймала меня в крепкий капкан. Опустошенная и беспомощная, я продолжала бесконечное самоедство: «Глупая, самонадеянная, безответственная, зачем затеяла этот проект? И как намерена разбираться с последствиями?»

Моя агрессия и ненависть не знали границ. Думала, нет в мире человека хуже. Самооценка скатилась на самое дно, и я продолжала тонуть в бездне затянувшейся депрессии. Я решила продать квартиру и рассчитаться с долгами, поэтому переехала в съемную. Финансовые обязательства исчезли, но любви к себе больше ни стало.

Жизнь продолжала преподносить подарки. Мой бойфренд, вместо поддержки, которая была мне так необходима, унижал меня и изменял. Я покорно переносила все и по-прежнему хотела быть с ним. Казалось, я недостойна лучшего и сомневалась – могу ли встретить другого? Мой персональный ад продолжался какое-то время.

Однажды я встретила необычного человека. Услышав мою историю, он сказал: «Любовь – самая мощная энергия во Вселенной. Ты ненавидишь себя, полагая, что заслужила это. Но посмотри на свою жизнь, ты делаешь только хуже. Подумай, если ты бросаешь себя, кто остается рядом?», «Действительно, кто?» – удивилась я.

«Произноси время от времени всего четыре слова: Я безусловно люблю себя», – был его совет. На первый взгляд, фраза казалась абсолютно глупой, однако я решила попробовать. Тем же вечером, лежа на полу и глядя в потолок, шептала: «Я безусловно люблю себя, я безусловно люблю себя, я безусловно люблю себя». Сначала видимых изменений не было, но постепенно мои ощущения менялись.

Через две недели пришло осознание – какой бы плохой для себя или для кого-то я не была, я заслуживаю собственной любви. Так, начался процесс прощения. Несколько месяцев повторения этих простых слов преобразили мою реальность. После непродолжительных раздумий, я закончила отношения, в которых для меня не было места.

Распросталась с чувством вины за допущенные промахи. Увидела в себе уникального человека и приняла себя всем сердцем. Позволила заниматься тем, что нравится и бросила попытки соответствовать чужим ожиданиям. И продолжив двигаться по пути работы над собой, даже получила образование психолога.

Спустя почти 10 лет после того сложного периода, с уверенностью могу сказать – любовь к себе спасла мою жизнь. Через призму собственного опыта, я осознала важность этого чувства для каждого. Кому-то кажется, можно выбирать между любовью и ненавистью, но это не так. Любовь – единственный ключ, который ведет к внутренней гармонии. Других ответов у этого ребуса нет.

За последние 8 лет я смогла помочь многим людям. У каждого были личные причины для сложных отношений с собой: ошибки прошлого, суровые родители или несчастная любовь. В действительности не имеет значения вес, социальное положение, возраст, цвет кожи и вероисповедание. А также количество допущенных ошибок и совершенных промахов. Мы достойны нашей любви вне зависимости от обстоятельств.

Я изучила вопрос самооценки в теории, видела влияние любви к себе на практике. Наблюдала в реальной жизни за трансформацией отношения к себе. И разработала эффективные приемы, запускающие изменения в отношениях с собой. Сейчас в моем арсенале уже не пара упражнений, а больше пятидесяти.

Эта книга создавалась просто. Я взяла мой лучший курс и выбрала самые эффективные упражнения, которые действительно работают и дают устойчивый результат. Будьте терпеливы, кто-то жил с ненавистью к себе на протяжении 20, 30, 40, 50 лет, поэтому потребуется время для смены привычных шаблонов.

Каждая глава снабжена практическими упражнениями. Для достижения максимального результата выполняйте каждое, их эффективность подтверждена успешным опытом десятков людей. Вот лишь малое число преимуществ, которые способна открыть любовь к себе:

- Хорошая самооценка дает возможность достичь высокого уровня профессиональной реализации.

- Любовь к себе – условие более комфортных отношений с «внутренним Я». Так как сложно обрести равновесие, являясь для себя главным критиком.

- Осознание собственной ценности, даже без реальных оснований, высвобождает потенциал, ранее скрытый.

- Любовь к другим становится богаче и полноценнее, когда есть опыт любви к себе.

– Высокая самооценка улучшает качество жизни и переводит ее на новый социальный уровень.

– Любовь к себе трансформирует отношения с близкими. Если человек не уверен в собственной ценности, трудно убедить в этом кого-то еще.

## **Упражнение 1. Фокус на главном**

*Любовь к себе должна стать по-настоящему приоритетной задачей. Для достижения максимального и устойчивого результата необходимо сфокусироваться на работе. В этом поможет дневник наблюдения. Подойдет любой блокнот или тетрадь.*

*Основная задача – ежедневно фиксировать рост самооценки. Записывать выполненные упражнения и перемены в представлении о себе. Отмечать неожиданные и интересные мысли.*

# ГЛАВА 1. КАК НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ПОРТИТ ЖИЗНЬ

*Судьбу человека определяет или,  
точнее, указывает  
его собственная самооценка.*  
(Генри Д. Торо)

Нелюбовь к себе – это не скрытый процесс, который живет внутри, не причиняя вреда. Она напрямую влияет на нашу жизнь. И в зависимости от полюса отношения к себе, отрицательного или положительного, мы получаем разные плоды. Отношения с собой – основа, на которой строится многое. Знакомство с первой главой убедит в этом окончательно.

## ЛЮБОВЬ К СЕБЕ, ФИНАНСОВЫЙ ДОСТАТОК И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ

Однажды вечером, в торговом центре Маша встретила бывшего одноклассника. В школе он не демонстрировал выдающихся успехов, но 15 лет спустя перед ней стоял совершенно иной человек. Она очень удивилась случившимся в нем переменам. «Макс всегда списывал, а когда учитель обращался к нему, что-то невнятно бормотал. А сейчас работает в компании и занимает такую должность, о которой я не могу и мечтать», – поделилась она с другом за чашкой кофе.

Действительно, являясь прекрасным специалистом и отлично справляясь с обязанностями, человек может работать на невысокой должности за мизерное вознаграждение. Что играет решающую роль в этом вопросе? Удивительно, однако, чаще всего, самооценка. Безусловно, есть другие факторы: образование, опыт работы, полезные знакомства и связи.

Однако за всем этим стоит любовь к себе. Каждый раз, делая выбор, мы оцениваем, насколько соответствуем новым возможностям.

Это происходит на протяжении всей жизни. Я достоин учиться в этом университете? Я буду принят в окружение тех интересных людей? Я достаточно хорош для работы в партнерстве с этим человеком?

В каждом случае ответами управляет самооценка. Невысокое мнение о себе мешает подать резюме в хорошую компанию либо обсудить с руководством возможное повышение. Находится миллион причин: «У меня нет нужного уровня компетенций, я медлительный, неорганизованный, поэтому не справлюсь с обязанностями и получу отказ».

Те, кто слишком критично оценивают себя, пребывают в состоянии легкой неудовлетворенности. Уверенность и спокойствие ощущают те, кто поддерживают позитивное мнение о себе. Конечно, за редким исключением, успех может прийти и к обладателю низкой самооценки. Но, как правило, случайным образом.

Например, руководство заметит компетентного специалиста и предложит повышение. Либо кандидат наберется смелости и, несмотря на внутренние возгласы о собственной несостоятельности, согласится. Либо минус в самооценке станет непреодолимым препятствием на пути к вершинам карьерного успеха. И личность в плену нелюбви к себе откажется от новых возможностей и перспектив.

Стоимость рабочего времени – это тоже об отношении к себе. Доход не всегда пропорционален уровню знаний и навыков. Будучи профессионалом, человек с низкой самооценкой, иногда зарабатывает значительно меньше его менее компетентных коллег. А когда необходимо назвать большую сумму начинается внутренняя ломка: «Нет, это слишком много, мне столько не заплатят».

Мучить себя и подвергать страданиям – распространенный способ существования. Эта стратегия в полной мере реализуется и на профессиональном поприще. 60-70% времени среднестатистический человек проводит на рабочем месте.

Кто-то трудится на нелюбимой, опустошающей физически и эмоционально работе всю жизнь. Несет большой объем нагрузки без дополнительной оплаты. Терпит невыносимый график, условия труда и приносит собственную жизнь в жертву работодателю.

Часто люди с низкой самооценкой испытывают неуважительное отношение со стороны руководства и коллег. Они подвергаются насмешкам, жестоким розыгрышам и оскорблениям. Подобная

ситуация в профессиональной среде одновременно является и следствием низкой самооценки, и формирующим ее инструментом.

Получается замкнутый круг: человек работает на неблагоприятном месте работы из-за низкой самооценки; и у него низкая самооценка, так как он работает там. Чем дольше он остается в подобных условиях, тем глубже тонет в море личной несостоятельности.

Между самооценкой, степенью признания и творческой реализацией также смело ставим знак равно. Тот, кто ценит себя невысоко, пребывает в нерешительности, когда нужно продемонстрировать результаты труда. «Что обо мне подумают другие? Вдруг не поймут? Мне кажется, я сделал какую-то чушь. Это не вызовет интерес аудитории», – размышляет он.

Можно смело заявить: «Плоды моего труда настолько хороши, насколько, по собственному мнению, хорош я сам». Если кто-то не видит себя компетентным, талантливым, умным, то не воспринимает собственные идеи, творческие проекты как ценность. И низкая самооценка словно тюрьма прячет его внутренний потенциал.

## **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ОТНОШЕНИЯ**

Ощутимое влияние любовь к себе оказывает на сферу личных отношений. Самооценка играет важную роль как в процессе выбора партнера, так и внутри сложившегося союза. Разберем все по порядку.

Обладатель низкой самооценки живет с острым дефицитом любви, постоянно ощущает ее нехватку и необходимость. И воспринимает встречу с потенциальным избранником, как возможность утолить эту жажду. Но одновременно испытывает непреодолимое чувство собственного несовершенства.

Такой человек мечтает об идеальном партнере, однако не верит в возможность быть любимым. Как правило, наготове целый список недостатков. Над устранением, которых он усердно трудится, однако победив один изъян, находит новый. Так, проявляется привычная установка: «Со мной что-то не так, я недостойн любви».

Низкая самооценка ведет личность по пути наименьшей активности. «Зачем прилагать усилия, с кем-то знакомиться? Я знаю, у меня нет шансов. Любые попытки обречены, вряд ли мной кто-то

заинтересуется», – размышляет наш герой. И это оставляет его в одиночестве.

Все, и мужчины, и женщины оценивают себя относительно объекта интереса. У пары есть шанс на будущее, когда оценка себя и партнера на одном уровне. Если дело обстоит иначе, и кто-то не считает себя достойным другого, в отношениях возникнут трудности.

Например, при первой инициативе обладатель низкой самооценки начинает усиленно завоевывать любовь. И со временем, в попытках привлечь внимание, становится назойливым и неинтересным. Некоторые даже отказываются от того, кого, по собственному мнению, недостойны. И саботируют начало новых отношений, опасаясь возможной неудачи в любви.

Когда мы только в «зале ожидания чувств», кажется придет «тот человек» и я буду любимым, желанным, ценным, важным, нужным, неповторимым и уникальным. И вот чудо свершилось. Первое время оба пребывают в эйфории влюбленности. Однако стоит утихнуть вихрю страстей, и мы возвращаемся к внутренним комплексам.

На будущего избранника возлагались серьезные надежды. Но через некоторое время, с принятием себя все становится еще хуже. За первой волной влюбленности следует мания «меня любят недостаточно»: он не говорит, что я красивая; она ответила так, будто ей все равно; на меня не смотрят как раньше.

Любовь других не ликвидирует комплексы и чувство собственного несовершенства. Никто не сможет дать столько любви, чтобы было достаточно. И проблема не в партнере, а в самой личности. Которой, из-за дефицита внутренней ценности, нужны постоянные подтверждения этого извне.

Беспочвенная ревность – также результат низкой самооценки. Такой человек ревнует к прошлому, друзьям, коллегам и просто людям, проходящим мимо. Изучает друзей партнера в социальных сетях. А при очередном телефонном звонке невольно напрягается: «Кто это? Зачем? Что хочет?».

Когда внутри преобладает ощущение «Я не такой, как надо», «Со мной что-то не так», мы бессознательно ищем доказательства этому в словах, поступках, жестах, мимике. И находим. Так как фильтры восприятия настроены на подтверждение правдивой информации.

В действиях близких мы видим отражение нашего отношения к себе. Поэтому пока мы не станем для себя любимыми, трудно поверить, что нас может любить кто-то еще.

## **Любить – значит страдать?**

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. Однако быть на месте героя сериала несладко. Внутренняя установка «Я не такой, как надо» реализуется через оскорбительное отношение со стороны партнера.

Такого человека унижают, изменяют, игнорируют и подчеркивают недостатки. И функционировать подобные союзы могут на протяжении всей жизни. Способность одного переносить возрастающую тиранию другого лишь усугубляет ситуацию.

Кто-то жалуется на тяжелую судьбу. Однако после периода «он подлец, она стерва», наступает этап оправдания тирана. И проведя аналитическую работу, жертва приходит к выводу, что виновата сама. И остается в травмирующем партнерстве.

В подобных отношениях самооценка, как на американских горках, стремительно летит вниз. Такой человек убежден в личной несостоятельности, глупости, непривлекательности, отсутствие талантов и способностей. Деструктивное отношение стало нормой и зоной комфорта для обоих. Пусть неприятной, однако привычной.

Те, кто смотрит на отношения поверхностно, пытаются изменить ситуацию при помощи слов. Тот, кто видит глубже понимает – все ответы в нас самих. Необходимо планомерно работать над повышением самооценки и обозначением личных границ.

Иногда домашний мучитель заходит слишком далеко и уже не способен стать хорошим. В этом случае, лучший выход – новые отношения. Однако без качественной работы над собой, ситуация повторится в новом союзе. Если отношения очень похожи, и партнеры ведут себя одинаково – это весточка хронических проблем.

Любой повторяющийся опыт – повод ответить на вопрос: «Почему это происходит со мной?». В действительности, нет волшебных слов,

которые заставят других ценить нас. Отношение к себе первично, отношение других – лишь следствие.

## **КАК САМООЦЕНКА ВЛИЯЕТ НА УСПЕХ ТЕХ, КТО РЯДОМ**

Наша самооценка – очки, через которые мы смотрим на себя и близких. В зависимости от полюса («+» или «-»), линзы искажают картину внешнего мира. Если мы неудовлетворены собой, то и в других замечаем только изъяны, оставляя без внимания сильные стороны.

Мы способны влиять на отношение других к себе, а они на наше восприятие себя. Чью самооценку мы формируем в первую очередь? Тех, кто находится рядом: второй половины, детей, родителей, родственников, друзей и коллег. Невозможно дать то, чем мы не обладаем сами, поэтому без принятия себя, сложно принять кого-то.

Для иллюстрации расскажу пару историй, все герои вымышленные, однако живут среди нас. Итак, представьте двух девушек. Они не отличаются друг от друга в возрасте двадцати лет. Вышли из семей с одинаковым уровнем достатка, получили схожее образование, даже внешне похожи: рост, тип телосложения, обе блондинки. У них действительно много общего, кроме одного существенного фактора – самооценки.

### **Ангела**

Ангела училась неплохо и очень любила себя. В студенческой компании встретила Виктора, он был обычным парнем. Новый знакомый сразу заинтересовался однокурсницей и начал оказывать знаки внимания. Ее привлекла его забота и преданность. И после непродолжительных раздумий девушка ответила взаимностью.

Прошел год, Виктор сделал предложение и через некоторое время они поженились. После получения диплома, нашего героя пригласили на собеседование в молодую, однако уже перспективную компанию. Он был не уверен, что соответствует предложенной должности и даже хотел отказаться, но Ангела была против.

«Послушай, у тебя есть все, чтобы справиться с новыми обязанностями. Если они выбрали тебя, значит заметили твой

потенциал. Отказ – это ошибка, ты гораздо компетентнее, чем думаешь». Поддавшись доводам жены и всецело доверившись ее мнению, Виктор решил попробовать. Испытав некоторые трудности в начале, через 3 года он стал одним из самых успешных руководителей отдела.

Муж Анжелы был ответственным, аккуратным, пунктуальным, но с большим пробелом в самооценке. Он часто считал себя недостаточно подходящим для некоторых проектов. Но вторая половина видела его другим: умным, компетентным, способным достичь высоких результатов.

Спустя некоторое время Виктор начал размышлять о собственном деле. Так, ничего конкретного, какие-то неясные мысли витали в голове. Он поделился ими с женой. Та ответила благосклонно: «Ты получил опыт, ты прекрасный управленец, у нас есть некоторые накопления. Почему нет?».

За несколько лет он прошел путь от бизнеса на собственной кухне до огромного офиса на последних этажах престижного бизнес-центра. Безусловно, он достиг этого благодаря собственным способностям. Однако, одним из важных вкладов в его успех была высокая самооценка жены. Она и себя ценила высоко, и в окружающих видела лучшее.

## **Кристина**

Пришло время познакомиться с Кристиной, одноклассницей Анжелы. Симпатичная, нравилась мальчикам, но совсем не нравилась себе. Все было в ней не так: нос, ноги, лицо, и могла бы лучше учиться, и нужно похудеть. На дне рождения подруги девушка встретила Мишу. Он – перспективный парень, уже окончил университет и работал в большой компании. Случайная встреча привела к серьезным отношениям и созданию семьи.

Сначала все шло прекрасно, Миша был окрылен вспыхнувшими чувствами. И не замечал странных ощущений после общения с женой. Часто обсуждая возможные перспективы его профессионального роста, наш герой чувствовал сомнения. Необъяснимым образом, рядом с ней он становился странным мечтателем, с глупыми идеями.

Спустя четыре года, поступило предложение о повышении с переездом в другой город. «Подумай, это ответственность! Мне кажется, тебе нужно получить еще немного опыта. В целом мы живем хорошо, давай оставим все как есть», – ответила Кристина. После долгих размышлений муж согласился: «Она права, я действительно пока не готов».

Кристина всегда завидовала Анжеле. Та жила как в сказке: отличная работа, прекрасные дети, успешный муж и большой дом. Анжела и ее мир казались ей чем-то невероятным, нереальным и, конечно, недостижимым. Девушка была убеждена – она никогда не будет жить, как ее школьная подруга. Не могла объяснить почему, может быть из-за лишнего веса, носа, склада ума или не того мужчины рядом.

Со временем, поставив крест на себе и собственных мечтах, Михаил оставил попытки что-то изменить. Он проработал 37 лет на одной должности, был уволен в связи с ликвидацией компании. И провел остаток жизни сожалеющим об упущенном времени, несчастным человеком.

Эти разные истории разделят читателей на два лагеря. Мужчины оживленно воскликнут: «Все именно так, это было со мной, во всем виноваты женщины». Дамы, пытаясь отбить удар, будут возмущены: «Почему мы? Вы сами все портите!». Позвольте предостеречь обе стороны от разгорающихся баталий.

Итак, чуть ранее мы познакомились с обладателем высокой самооценки – это Анжела. Виктор, Кристина и Михаил характерны невысоким мнением о себе. Первому повезло, он встретил девушку, которая жила с установкой «со мной все в порядке».

Их союз мог потерпеть неудачу, в случае его плохого отношения к ней. Но все было иначе, он боготворил жену. И вошел в отношения с отсутствием любви к себе, но постепенно она выросла за счет самооценки жены. И в результате, мы получили пару с хорошим самомнением.

Кристина была сосредоточена на собственных недостатках, поэтому автоматически выхватывала проявления слабых сторон Миши. С ней не все в порядке, значит и с другими проблемы. Постепенно между ними установился некий общий язык. Каждый

подчеркивал минусы другого и это оставляло пару на низком уровне любви к себе.

Был ли у Миши шанс спастись? Да, при условии достаточно высокой самооценки. Он также мог изменить отношение Кристины к себе, но этого не случилось. И в финале истории, мы встретили двух неудовлетворенных жизнью людей.

В действительности, половая принадлежность и социальные роли не важны. Представим на месте Анжелы маму, а Виктор будет ребенком, что ждет впереди этого мальчика? Вероятно, он станет успешным и уверенным в себе. Заменяем Анжелу работодателем, а Виктора подчиненным. «У такого человека большое будущее», – скажет кто-то и будет прав.

По законам дуэта «Кристина-Михаил» может существовать любая пара. Результат будет таким же, даже если роль Кристины достанется мужчине, а амплуа Миши женщине. В этом случае он, вероятно, уйдет в тиранию, а она в жертвенность. В воображении Кристину легко представить родителем, а Михаила ребенком.

Любовь к себе, вопреки всем недостаткам и слабым сторонам дает возможность научиться принимать тех, кто рядом. И помогает выстроить более здоровые и гармоничные отношения. Каждый может стать тем, с кем самооценка других растет, а не стремительно падает.

## **Упражнение 2. Влияние низкой самооценки**

*Любовь к себе как брошенный камень, от которого расходятся круги по воде. Она влияет на все элементы жизни. Ответьте на несколько вопросов:*

- В каких сферах низкая самооценка нанесла максимальный ущерб?*
- Каковы плоды нелюбви к себе на сегодняшний день?*
- Как низкая самооценка ежедневно портит существование?*
- Какие 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. Важные открытия – дополнительная мотивация, которая усилит желание прийти к принятию себя. Напишите список минимум из 10 пунктов. Замечайте действия и решения, принятые под влиянием низкой самооценки.*

**В профессиональной сфере отношение к себе определяет:**

- Уровень компании и занимаемую должность.
- Стоимость рабочего времени и величину дохода.
- Условия труда и график работы.
- Отношения внутри коллектива.
- Степень реализации творческого потенциала.

**Некоторые последствия низкой самооценки в сфере личных отношений:**

- Дефицит любви, ее недостаток: «Я не чувствую себя любимым».
- Ощущение себя недостойным любви.
- Беспочвенная ревность, неуверенность в себе, как в лучшем выборе для партнера.
- Нахождение в зависимом союзе, боязнь потерять вторую половину.
- Отказ от отношений из-за страха быть отвергнутым.
- Пребывание в травмирующих, деструктивных отношениях.

**Низкая самооценка и окружение:**

- Человек видит в других только изъяны, не замечая сильные стороны.
- Через призму отношения к себе мы формируем самооценку тех, кто рядом.

**В свою очередь, это влияет:**

- Уровень жизни других людей.
- Сферу личных отношений.
- Профессиональную реализацию.

## ТЕСТ

Это тестирование позволит определить уровень самооценки и любви к себе. Прочитайте утверждения, и выберите наиболее характерные для вас:

1. Вам не нравится отражение в зеркале, часто недовольны тем, как выглядите.

Да

Нет

2. Иногда вы сравниваете себя с другими и предсказуемо разочаровываетесь.

Да

Нет

3. Регулярно критикуете себя и вините за допущенные ошибки.

Да

Нет

4. Кажется, вас никто не любит и не сможет искренне полюбить в перспективе.

Да

Нет

5. Вы привыкли экономить на себе, во многом отказывать и «закрывать глаза» на личные потребности и желания.

Да

Нет

6. Уверены, что в вашей жизни нет достижений и того, чем можно гордиться.

Да

Нет

7. Окружающие люди не ценят вас и проявляют неуважение: критикуют, оскорбляют и пренебрегают.

Да  
Нет

8. Вы работаете на нелюбимой работе. Или вкладываете в профессиональную сферу много, а получаете мало.

Да  
Нет

9. Живете в плохих бытовых условиях, качество вашей жизни на низком уровне.

Да  
Нет

10. Иногда ревнуете партнера, боитесь потерять и остаться в одиночестве.

Да  
Нет

Подсчитайте результаты теста: «Да» – 1 балл, «Нет» – 0 баллов. И сравните с описаниями ниже:

9 – 10

Главный враг для себя – вы сами. Но ненависть к себе мешает двигаться вперед. Вам не нравится решительно всё: работа, окружение, внешность. Порой, кажется, весь мир против, нет любви и понимания. Вы регулярно сравниваете себя с другими и лишний раз убеждаетесь в собственной несостоятельности.

Считаете себя неудачником, который ни на что не способен. Вините себя за ошибки прошлого, без права на амнистию. Испытываете острую потребность в любви, но вместо этого окружающие относятся к вам гораздо хуже, чем вы заслуживаете.

7 – 8

Вы излишне придирчивы и не можете принять себя. Для вас характерны приступы агрессии по отношению к себе. Не признаёте заслуг, достижений и воспринимаете всё как должное. Вам трудно отказать, если не хотите выполнить чью-то просьбу.

Отношение к себе построено на неконструктивной критике, поэтому иногда возникает ощущение ненужности. Отсутствует понимание собственной уникальности. Вы постоянно делаете то, что не нравится: работаете на нелюбимой работе, общаетесь с неприятными людьми.

Прошлое – фундамент, на котором строится настоящее. Однако ваш фундамент шаткий, в его основании – чувство вины за совершенные ошибки.

4 – 6

Как правило, на ваше отношение к себе могут повлиять другие люди и внешние обстоятельства. А самооценка напрямую зависит от достижений: «Я люблю себя, когда всё получается». Обычно, глядя в зеркало, вы находите привлекательные черты, однако иногда недовольны собой.

Вы вполне успешны, но требования к себе завышены. Порой излишне сконцентрированы на недостатках и слепы к достоинствам. Иногда можете себя поругать и быть чем-то недовольны. Люди относятся к вам по-разному, есть те, с кем комфортно. Однако встречаются другие, которые на некоторое время выбивают из колеи.

2 – 3

Стоит признать, вы для себя хороший друг. Иногда недовольны собой, но не уходите в тотальную самокритику. Осознаете собственные минусы, но не концентрируетесь на них. Отражение в зеркале кажется привлекательным и вы часто находите милые черты.

Вы объективно оцениваете себя, отмечаете даже небольшие успехи, а неудачи стремитесь оставить во вчерашнем дне. Окружающие относятся к вам с уважением. Обычно стремитесь свести к минимуму общение с неприятными людьми. Стараетесь не раздражаться по мелочам и проще относиться к совершенным ошибкам.

0 – 1

Перед нами редкое исключение. Можно уверенно сказать – вы себя очень любите и с вашей самооценкой все в порядке. Порой даже испытываете приступы влюбленности и восхищения по отношению к

себе. Нравитесь себе, и считаете себя интересным и привлекательным. Абсолютно точно, вы самодостаточная и целостная личность, чувствуете себя особенным и работаете на любимой работе.

Вы хозяин собственной жизни, и выстраиваете ее по личным правилам. Близкие вас любят и ценят. Вам комфортно как наедине с собой, так и в обществе других. Мало беспокоит мнение окружающих, вы уверены и знаете себе цену. И в вашей жизни есть то, чем можно гордиться по-настоящему.

Результаты теста могут вызвать неоднозначную реакцию. Кто-то с тоской вздохнет: «Моя самооценка очень низкая и это уже не исправить». Другой удивленно воскликнет: «Все не так плохо!». Неважно из какой исходной точки начинается этот путь. У каждого есть шанс достичь высокого и устойчивого результата несмотря на исходные данные. Обязательно сделайте тест ещё раз, после выполнения заданий из книги.

Осознав точку отправления, определим конечный пункт. В этом поможет следующее упражнение.

### **Упражнение 3. Мотивация**

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

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

## ГЛАВА 2. ЧТО ФОРМИРУЕТ САМООЦЕНКУ ЛИЧНОСТИ

*Ваша задача не в том,  
чтобы искать любовь,  
а просто искать и находить  
все препятствия внутри себя,  
созданные против нее.  
(Руми)*

После первого знакомства с книгой возникает вопрос: «Почему мы не любим себя?», «Действительно, кто виноват в моей низкой самооценке?», – изумленно восклицает читатель. Самооценка начинает формироваться на самых ранних этапах и подвергается влиянию извне на протяжении всей жизни. Основной формирующий фактор – внешняя среда. Она либо повышает, либо снижает значимость.

Ребенок рождается с чувством безусловной любви и принятия. Если быть точнее – относится к себе безоценочно. У него нет суждений, он ни плохой, ни хороший, просто чистый лист. Однако, со временем, он сталкивается с мнением других о нем. И, словно губка, впитывает полученную информацию.

### ДЕТСТВО

Первый вклад в отношение к себе приходится на первые годы жизни. Подчеркивание недостатков, концентрация внимания на ошибках, постоянная критика закладывают низкую самооценку. Ребенок воспринимает родителей и других взрослых как абсолютный авторитет. Они кажутся более компетентными в вопросе оценки его проявлений.

Тот, кто постоянно слышит, что он неправильный, в конце концов, в это поверит. Такая установка прочно закрепится в его сознании на долгие годы и повлияет на всю дальнейшую жизнь. Иногда родители принимают ребенка только хорошим, если он доволен, счастлив, и отвергают или становятся отстраненными, когда капризничает, грустит или не оправдывает ожиданий.

Став старше, человек испытывает серьезные проблемы с полноценным принятием себя, главным образом, в периоды неудач. Когда все идет по плану, и он удовлетворен собой – с его отношением к себе все в порядке. Как только события выходят за рамки ожиданий, обрушивает на себя массу критики.

Время от времени, родители сравнивают собственных детей с другими. «Вот посмотри какая хорошая девочка. Бери с нее пример», – вздыхает мама после родительского собрания. Сказанные слова запускают в маленькой голове процесс самоанализа: «Если она хорошая, значит я плохой?».

Повзрослев, такой ребенок постоянно оглядывается на других, с уверенностью – есть кто-то лучше: талантливее, умнее, привлекательнее и успешнее. Именно поэтому важный подарок, который могут сделать родители ребенку – научить его любить себя.

Вообще, если проанализировать отношение к себе и прислушаться к внутреннему диалогу, можно услышать голос мамы и папы. Либо одного из родителей, который оказывал большее влияние. А при более основательном анализе убедиться, мы до сих пор используем родительские стратегии в отношении себя.

Способы мотивации, наказания и поощрения, реакции на победы и поражения – все это взято из опыта ранних лет. Бессознательно нам проще воспроизводить уже увиденное, как в процессе взаимодействия с собой, так и в общении с другими.

## **ШКОЛА**

Отличники налево, троечники направо, именно так мы сидели на уроке математики. Педагогу было удобно отсортировать класс по успеваемости, и давать задания разного уровня сложности. Как подобная селекция влияла на самооценку некоторых детей? Вероятно, не лучшим образом. Школа наряду с семьей является средой, которая вносит огромный вклад в самооценку личности в первые годы. Это воздействие также может быть положительным либо отрицательным.

Обычно, в стенах школы, самооценку формирует успеваемость, а также отношения внутри учебного сообщества. Концепция образовательных учреждений построена на сравнении и соревновательной системе. А это подразумевает, кто-то будет лучше, а

кто-то хуже. «Лучшие», благодаря успехам за школьной партой, выйдут во взрослую жизнь с высоким уровнем самооценки.

А что будет с теми, кто был менее удачлив в освоении школьных дисциплин? Им «клеймо неуспешности» испортит не только самооценку, но и жизнь. «Я троечник, поэтому неправильный или второстепенный», – такие мысли роятся в голове школьного аутсайдера.

Негативная реакция родителей, порицание за низкую успеваемость усугубляют ситуацию и выбраться из ямы низкой самооценки все сложнее. Одна из моих клиенток училась в классе для детей с отставанием в развитии. Позже она закончила высшее учебное заведение, получила прекрасную работу. Но даже спустя годы «я училась в классе коррекции» являлось для нее символом неудачи и внутренним комплексом.

Хорошо, когда восприятие себя базируется на чем-то еще. Например, плохо учусь, зато привлекательная. Получил «неуд», но выиграл спортивные соревнования. Будущему взрослому важно понимать – он правильный и с ним все в порядке. Кен Робинсон в книге «Призвание» выдвигает гипотезу о существовании разных видов интеллекта.

По его мнению, неуспешность в рамках школьной программы не свидетельствует об отсутствии способностей. Школа не может дать каждому возможность для раскрытия индивидуального потенциала. И чьи-то таланты просто не вписываются в рамки общеобразовательных дисциплин.

Другой формирующей средой на этапе взросления является мнение сверстников. Нелестные оценки и оскорбления в период подростковой ранимости оставляют глубокий след. «Ты толстая», «От тебя чем-то пахнет», «Что за глупый прикид?» – подобные фразы основательно подрезают самооценку.

Как правило, внутри каждого учебного сообщества выстроена некая иерархия. Обычно она базируется на привлекательности, умении удерживать внимание, успехе у лиц противоположного пола и некой степени крутости. И место в подобном рейтинге, безусловно, влияет на самовосприятие.

Были в числе отверженных либо входили в категорию избранных? Позиция в этом шорт-листе оставила свой отпечаток. Высокое

положение в школьном рейтинге компенсирует негативное влияние низкой успеваемости. Таким образом, с точки зрения, формирования самооценки – это благоприятный фактор.

## **ПАРТНЕРЫ**

Отношения с противоположным полом отличаются высокой эмоциональной чувствительностью. Все, сказанное второй половиной воспринимается крайне остро. По степени воздействия это схоже с влиянием родителей. Партнер находится в непосредственной близости и способен значительно влиять на восприятие себя.

Если о нас заботятся, остаются верными, поддерживают, считают лучшим выбором, любовь к себе растет и остается на высокой отметке. Снижение самооценки происходит через критику, игнорирование потребностей, подчеркивание недостатков, указание на неспособность чего-то достичь, пренебрежение интересами, оскорбления и рукоприкладство.

Чем хуже отношение, тем ниже опускается самооценка. При этом личность может быть успешна, привлекательна, однако не уверена в собственной ценности именно по причине деструктивных отношений. Любящий себя не сможет терпеть неуважение долго. Красная лампочка самооценки начнет истерично мигать: «Опасность! Опасность! Это какая-то ошибка! Что-то не так!».

Первые признаки покушения на личную ценность, мгновенно вызовут внутренний дискомфорт. Так как противоречат установкам о себе. Хотя в некоторых случаях из-за сильной эмоциональной привязанности, подобные союзы все же возможны. Но за время, проведенное в нем человек расплатится самооценкой.

Другой внешний фактор, в контексте отношений, влияющий на самовосприятие – неудачи в любви. «Он не выбрал меня, она предпочла другого, значит я глупый, неинтересный, непривлекательный неудачник» – приходит к выводу отвергнутый.

Неважно по какой причине произошло расставание. Из-за соперника или нежелания партнера продолжать отношения. Поражение на личном фронте моментально провоцирует резкое падение значимости и эпидемию приступов самоедства. Чем чаще

подобные события случаются, тем сложнее удерживать мнение о себе на высоком уровне.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СРЕДА**

Работа естественным образом вносит вклад в самооценку. И одновременно является результатом любви к себе, и средой ее формирующей. Некоторым непросто идентифицировать собственные эмоции, поэтому нам поможет пара примеров.

Итак, вы трудились над проектом. И, наконец, пересекли финишную прямую. Как изменилось отношение к себе? Кто-то проснулся с ощущением: «Уау, я молодец!». Другой вспомнил о завершенных задачах с отвращением и даже сожалением: «Это провал, я не справился...».

Еще один барометр – чувства к концу рабочего дня. И здесь все очевидно. Мы преисполнены восторгом или устало плетемся домой под прессом собственной никчемности. Работаете в торговом зале, офисе, танцевальной труппе, бригаде скорой помощи? Отношение ближайших коллег возвращает сомнение, влияет незначительно или подтачивает его ежедневно.

Тем, чья работа повышает самооценку, повезло. Дела других обстоят хуже. Они день за днем ходят по замкнутому кругу невысокого мнения о себе, без шанса на спасение. Крайне сложно реабилитироваться, оставаясь в условиях неблагоприятной среды. Всякий раз, добившись ощутимого прогресса, такой человек вынужден начинать сначала. Так как внешние обстоятельства снижают его ценность.

Можно с уверенностью сказать, соответствие выбранной сферы природным талантам влияет на способность успешно решать профессиональные задачи. А это, в свою очередь, формирует отношение к себе. Однажды сделав ошибку при выборе призвания и неся бремя обязанностей, лежащих вне зоны личных способностей, человек со временем начинает сомневаться в себе. И приходит к выводу, что недостаточно компетентен и талантлив.

Помните фразу, сказанную великим Альбертом Эйнштейном: «Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой»?

Если кто-то чувствует снижение собственной ценности, может быть он рыба, которая пытается взобраться на дерево, а не плавать в океане?

Равносильно обратное, однажды верно сделанный выбор положительно отразится на самооощении в будущем. Тот, кто любит себя, без сожаления оставляет дела, в которых не может достичь успеха. Таким образом, избегая неудач и регулярно сталкиваясь с ощущением удовлетворенности собой.

Отношение к себе, как правило, связано с величиной признания и местом в профессиональном сообществе. Вполне очевидно, любовь к себе лауреата премии «Оскар» будет выше самооценки актера, из труппы малоизвестного театра. Хотя и здесь возможны исключения.

В любом деле есть конечный продукт: записанная песня, подготовленная статья, модная стрижка, сшитое платье, финансовый отчет. У каждого продукта есть потребитель. Если другим нравится результат, затраченных нами усилий, самооценка взлетает вверх. Получили негативный отзыв, и по отношению к себе мгновенно нанесен удар.

Мы не застрахованы от критики, и время от времени это случается в профессиональной жизни каждого. И именно в такие моменты высокая самооценка, подобно надежному щиту, оберегает от разрушительного внешнего влияния.

## **ОБЩЕСТВЕННЫЕ СТАНДАРТЫ**

Мы обязательно должны быть счастливыми, причем определенным образом: сделать карьеру, стать богатыми, подтянутыми и ухоженными, состоять в браке с незаурядной личностью, иметь детей, лучше гениально одаренных. И если хотя бы один элемент полного комплекта отсутствует, с нами что-то не так.

Малейшее отклонение от заветных идеалов несет страх быть не понятым. Сегодня создается иллюзия, что единственный путь быть принятым обществом – это соответствовать определенным стандартам. Все мы, в разной степени, подвержены влиянию извне.

Кажется, социальные тренды управляют нами только в XX-XXI вв.? Глубокое заблуждение. Это не является тенденцией наших дней. В действительности, определенные шаблоны существовали всегда, в

каждой эпохе и культуре. И были те, кто соответствовал им, и другие, кто в них не вписывался.

Например, на протяжении 10 веков, вплоть до середины XX в. в Китае существовала мода на маленькие женские ножки. Идеальная женская ступня была чуть более 7,5 см. в длину. Тогда женщины с обычными ногами считались непривлекательными. И первое о чем спрашивала семья потенциального жениха у родителей невесты: «Какого размера ножка у вашей дочери?».

В течение целого тысячелетия маленькие ступни оставались главным предметом сексуального желания китайских мужчин. Для достижения возжеленной «ножки лотоса», девочкам в возрасте 5-6 лет все пальцы ноги, кроме большого, привязывали к ступне полоской материи. И заставляли ходить в обуви маленького размера.

В результате ноги значительно деформировались, иногда лишая возможности передвигаться. Женщины, не обладающие заветным атрибутом, занимали низшие ступени социальной лестницы. И были обречены на несчастную судьбу и общественное порицание, а это, несомненно, отражалось на отношении к себе.

Это лишь один из немногих примеров. В действительности, у каждого, кто осознает собственную непохожесть на других, есть два варианта: либо ненавидеть себя за несоответствие нормам, либо принять собственную индивидуальность.

## **СОВЕРШЕННЫЕ ОШИБКИ**

«Я во всем виноват! Почему я был таким глупым? Я ни на что не способен», – так реагируют некоторые на совершенные проступки. Однажды оступившись, они несут груз вины на протяжении всей жизни. Винят себя за испорченные отношения, упущенные возможности, совершенные преступления, утраченное здоровье, созданные долги и ошибки юности.

Долгие годы видят главного врага в собственном лице, злятся, сожалеют и мечтают повернуть время вспять. В них прочно укоренилась разрушительная установка: «Я плохой и недостойн лучшего». Именно поэтому они не уважаемы в отношениях, не реализованы в работе и, как следствие, несчастны в жизни.

Но ставя знак «равно» между собой и поражениями прошлого, мы ставим крест на возможности другого мнения о себе. Негативная реакция на совершенную ошибку вполне естественна. Мы чувствуем боль, если упали и ругаем себе, когда поступили плохо. Эту стратегию мы берем на вооружение в раннем детстве и руководствуемся ей став взрослыми.

Тогда в чем патология? Во времени. Сколько минут, часов, дней, лет собственной жизни мы готовы потратить на внутреннее самобичевание. Безусловно, величина ошибок, ущерб, причиненный себе и другим, отличается от случая к случаю. Но в максимально короткие сроки внутренняя агрессия должна смениться принятием новых обстоятельств и их последствий.

Конечно, можно сопротивляться и стоять на своем: «Нет, я не прощу себя. Я ужасный человек», но это только продлит внутренние муки. Важно понимать, вы не плохой, а просто совершили дурной поступок. Именно в сложные периоды мы должны быть для себя поддержкой, опорой и лучшим другом.

Конечно, в обществе возможны дискуссии относительно вопроса: кто достоин собственного прощения, а кто нет. Однако с точки зрения, безусловной любви, каждый должен найти возможность простить себя. Простить – это не стереть событие из прошлого, словно его не было, а прекратить внутреннее самоедство. И дать этому место в книге жизни: «Да, это случилось по моей вине, я принимаю прошлое и его последствия в полной мере».

Я работала с девушкой, которая считала ошибкой активную половую жизнь в юном возрасте. События того времени наложили отпечаток на ее отношение к себе. Она не считала себя достойной встретить любящего партнера. После проведенной работы по реанимации самооценки, которая базировалась на прощении себя, она вышла замуж. Сейчас у нее трое детей и муж, который ее обожает.

Возможно прожить идеальную жизнь, ни разу не промахнувшись? Вероятно, нет. Прощение – одно из главных условий, без которого принятие себя невозможно. Одна из следующих глав посвящена проработке обид. Используя предложенную инструкцию, избавьтесь от гнетущего чувства вины и взгляните на собственные ошибки с большим принятием.

Вспомнив о сокрушительных ударах по самомнению, можно отчетливо увидеть причины низкой самооценки. Если и сегодня кто-то подвергается бомбардировкам извне, обратите внимание на окружение. Такая среда неблагоприятна для здоровых отношений с «внутренним Я». И подлежит обязательной корректировке.

Осознание собственной неполноценности, вспыхнувшее однажды не прошло бесследно. А продолжает влиять и сегодня. Обычно это блокирует определенные стороны личности. Ставит запреты на некоторые естественные и спонтанные проявления.

Представьте человека, которому в подростковом возрасте говорили о недостатке эрудиции. Став взрослым, он испытывает трудности с выражением собственных мыслей, чувствует неловкость в компании интересных людей. И некоторая степень внутренней свободы ему действительно необходима.

Подобное невидимое клеймо есть у многих. Поэтому пришло время сразиться за собственную свободу и избавиться от ограничений.

#### **Упражнение 4. Ментальные ловушки**

*Разберем это упражнение на примере о недостатке эрудиции. Для полной или хотя бы частичной ликвидации ментальных препятствий, пройдите по алгоритму следующих вопросов. Итак:*

- 1. Это действительно так? Уверены в этом?*
- 2. Как влияет на ваши проявления подобное убеждение? Вспомните, как ведете себя, когда убеждены в собственной глупости.*
- 3. Сформулируйте утверждение, противоположное прежнему, например: «я эрудированный». И найдите три примера, которые подтверждают эту мысль. Постарайтесь вспомнить то, в чем действительно хороши?*
- 4. Что характерно для тех, чьи интеллектуальные способности неоспоримы? Например, для нобелевского лауреата? Или для обладателя «Пулитцеровской премии»? Поразмышляйте и запишите 10 отличительных черт таких людей.*
- 5. Позаимствуйте что-то из проявлений тех, кто обладает недостающими вам качествами.*

Это упражнение подойдет для любого ограничивающего убеждения. Выход за рамки привычного представления о себе, возможно, не будет простым. Но вырваться из плена надуманного несовершенства действительно важно.

Поставим финальную точку в деле причин нелюбви к себе. **Что или кто влияет на самооценку:**

- Родители формируют низкую самооценку ребенка через подчеркивание недостатков, ошибок, критику и сравнение с другими.

- В период обучения на самооценку влияет успеваемость, а также место в иерархии школьного сообщества.

- В паре самооценка снижается через регулярную критику, подчеркивание недостатков и оскорбления.

- Неудачи в отношениях также негативно влияют на любовь к себе.

- Рабочая среда воздействует через ряд факторов: соответствие выбранного призвания талантам; обратная связь на результаты труда; степень признания и место в профессиональном сообществе; величина дохода.

- Соответствие социальным стандартам приводит к удовлетворению собой; частичное либо полное несоответствие чревато проблемами с самонением.

- Негативным образом на отношение к себе влияет вина за совершенные ошибки.

## ГЛАВА 3. СТРАТЕГИИ ПОЛУЧЕНИЯ ЛЮБВИ

*Мы так привыкли носить маски  
перед другими, что в конце концов  
стали носить маски даже перед собой.*  
(Франсуа VI Ларошфуко)

6.45, резкая трель будильника. Утро обычной семьи. Дочь первокурсница еще вечером выбрала яркое облегающее платье. Сегодня вечеринка и там будет тот, в кого она влюблена. Ее брат, глядя в зеркало, пытается избавиться от мерзкого прыщика. В это время, отец прикладывает к рубашке разные галстуки. Сегодня собеседование и ему нужна эта работа. Его жена делает свежий фреш, она следит за фигурой, ей важно быть стройной.

Стоит признать, за редким исключением, мы все хотим нравиться. И порой вполне осознанно, идем на некоторые ухищрения. Если задуматься, даже за небольшой ложью кроется нежелание потерять чье-то расположение. То есть мы врем, чтобы оставаться любимыми. А кто-то и вовсе живет с убеждением: «Я недостойн любви, поэтому должен ее заслужить».

И такая установка запускает набор последовательных действий. Цель, которых – завоевать чье-то внимание. Так рождаются стратегии получения любви. Их посыл схож: «Признайте мою важность и дайте любовь». Однако каждой характерны индивидуальные особенности и причины возникновения. В некоторых есть скрытые плюсы. А другие вредны и даже смертельно опасны.

Они оказывают разное влияние на жизнь носителей. Но имеют общую черту – мы попадаем в ловушку: «Любовь нужно заработать. Меня не могут любить просто так». Кто-то пытается решить этот ребус, используя несколько приемов. У других доминирует только один. Сегодня можно смело говорить о десяти подобных стратегиях. Пришло время познакомиться с каждой.

### СТРАТЕГИЯ 1. Я МОЛОДЕЦ

Главный инструмент стратегии «Я молодец» – достижения. Эти взрослые хорошо учились в школе или были успешны в спорте. Они с

детства усвоили – хочешь получить любовь? Будь лучшим. «Я молодец» старался делать все на отлично, пытаясь заслужить похвалу и признание. И, наконец, стать достойным любви.

Однако одобрение такие дети получали редко, перед ними вновь вырастала планка: «Да, ты отлично справился, но можно и лучше». Став старше, он сам занял место собственных требовательных родителей. «Я молодец» всегда ставит цели, достигает их, обесценивает полученный результат и намечает новые.

Иллюзорно полагая, следующая победа приведет к долгожданному принятию себя. Но раз за разом этого не происходит. На первый взгляд, он вполне успешен, однако неудовлетворен собой. Ему кажется, можно быть лучше – умнее, богаче, образованней, одним словом, совершенней.

Пытаясь привлечь чье-то внимание, такой человек распускает павлиний хвост из собственных достижений и побед. Ведь именно это, по его мнению, обещает любовь. Когда нечего предъявить миру, в попытке вызвать его восхищение, чувствует дискомфорт. Отсутствие успеха ощущает как жизненную катастрофу. Так как эта потеря единственной возможности быть любимым.

В случае неудавшихся отношений «Я молодец» запускает ускоренное достижение новых высот. Меня оставили? Я стану еще лучше и верну любовь. Другой мотив движения вперед – желание мести: «Ты пожалеешь, что отверг меня». Основа обоих – внутренняя установка «Я недостаточно хорош». Будь я совершенным, со мной бы этого не случилось.

В погоне за любовью эти люди способны достигать выдающихся результатов. Однако постоянная гонка за признанием и чувство неудовлетворенности эмоционально истощают. Поэтому движение вперед лучше привязать к другой мотивации. Например: «Я ставлю новые цели для реализации себя и раскрытия собственного потенциала. Мне не нужно заслуживать чью-то любовь, я уже достоин ее».

## **СТРАТЕГИЯ 2. ПОЖАЛЕЙТЕ МЕНЯ**

Человек часто жалуется и этот прием основной для получения любви. «У меня все плохо, ничего не получается, ко мне относятся

неуважительно», – твердит он каждый день. Общаясь с ним, постоянно слышишь о новых проблемах, несправедливости, ущемлении интересов и сложностях в работе. Словно он специально впутывается в неприятности, чтобы излить очередную порцию страданий. От окружающих ждет понимания, помощи и сочувствия.

Он редко доволен жизнью и всегда находит новый повод для грусти. Все началось в раннем детстве, когда разбитые коленки и издевки сверстников стали ключом к родительскому теплу. Это сработало в первый, второй и третий раз. И стратегия жалобщика стала неотъемлемой частью будущего взрослого. Возникает вопрос: Как быть? Не жалеть детей? Не утешать их?

Напоминаю, речь идет о подрастающем поколении с потребностью в любви. Возможно, их родители увлечены работой, загружены ворохом проблем и сил на любимое чадо не остается. Однако его эмоциональные потребности вполне реальны. Поэтому в таких семьях ребенок начинает использовать творческие способы привлечения внимания.

Каждая стратегия меняет личность и даже определяет ее. Мы – это наш способ получения любви. Среди них нет хороших. Каждая оставляет в зоне личной неполноценности. Но в некоторых все-таки есть положительные побочные эффекты. Однако в этой их найти не удастся.

Все мы знаем о пользе позитивного мышления. Думай хорошо, и не думай плохо. Но как быть если для кого-то негативное мышление – это основной способ получения любви? Как от него отказаться? Такой человек находится в настоящей ловушке. Ведь его подсознание диктует – быть несчастным для привлечения внимания.

Хронический пессимизм, восприятие мира в серых тонах негативно влияют на качество жизни и душевное состояние. Более того, такие приемы не гарантируют удовлетворение потребностей. Кто-то не готов быть сочувствующим на постоянной основе, а некоторых это даже пугает. Поэтому чувство «никому до меня нет дела» периодически посещает представителя этой стратегии.

### **СТРАТЕГИЯ 3. Я ТАКОЙ, КАК ТЫ**

«После развода родителей, папа редко общался со мной, он всегда был занят. А я очень хотела видаться чаще. И старалась быть во всем на него похожей. Мечтая, однажды он заметит сходство и полюбит меня», – призналась моя клиентка. Ее слова наглядно иллюстрируют проявление следующей стратегии – «Я такой, как ты».

Личность подобного склада копирует стиль одежды, манеру речи, увлечения, пристрастия в музыке и еде. Отражение этой стратегии можно встретить в фильме «Ешь, молись, люби», снятого по книге Элизабет Гилберт. Вот эта сцена:

*Лиз вместе с Дэвидом ужинают у ее друзей. И проведя прекрасный вечер, собираются покинуть вечеринку. В этот момент Энди – друг писательницы странно ухмыльнулся и украдкой обменялся взглядами с женой.*

*– Что? – не поняла причину такого поведения Элизабет.*

*– Да так. Знаешь, ты была похожа на Стивена, а сейчас на Дэвида, – улыбаясь, ответил приятель.*

*– Понимаешь?*

*– Я о том, как люди начинают походить на своих собак, – продолжил он.*

Героиня Джулии Робертс удивленно опешила, однако начала размышлять над его словами. И отправилась в грандиозное путешествие в поисках себя.

«Я такой, как ты» будто посылает зашифрованное сообщение: «Нам нравятся одинаковые вещи, у нас схожие интересы и планы, значит мы подходим друг другу. И ты должен полюбить меня». Эта стратегия могла возникнуть как в детском возрасте, так и значительно позже.

Мы понимаем, люди с похожими интересами и взглядами, с большей вероятностью будут ближе друг другу. Как на социальном, так и на эмоционально-психологическом уровне. Поэтому потенциально интересный избранник вызывает непроизвольное желание подражать.

С появлением нового партнера, «человек-хамелеон» порой трансформируется координальным образом. А через некоторое время

после расставания, вновь меняет курс и оставляет в прошлом позаимствованные привычки. Так как они не отражали его «реального Я».

Безобидный, на первый взгляд, прием таит некоторые опасности. Главная из них – находясь в постоянном круговороте меняющихся масок, «хамелеон» утрачивает контакт с собой. И тогда сложно отделить себя от других и осознать область собственных предпочтений. Нелегко понять что по-настоящему нравится. А искусственно созданный интерес не приводит к полноценному удовлетворению.

## **СТРАТЕГИЯ 4. Я ПЛОХОЙ**

Стратегия «Я плохой» – самая неблагоприятная по степени возможных последствий. Ее представители привлекают внимание через антисоциальные поступки. Этот тип поведения чаще встречается у мужчин, а максимально проявлен у преступников.

Эту гипотезу подтверждает признание человека, совершившего убийство: «Думая о своей жизни, понимаю, я был полон страхов, что сверстники не примут меня. Я не делал тех вещей, которые делали они. Но когда я совершил первое преступление, меня начали уважать».

Автор этих слов не нашел понимания в семье и обратился к внешнему миру. Он не искал одобрения всего общества. Но им управляло то же желание быть принятым в среде авторитетных людей. Для него было важно уважение тех, кто жил по его правилам.

Возможно, ребенок, обделенный любовью родителей, случайно совершает первый дурной поступок. Они сразу проявляют интерес. И пытаются привести в чувства сбившееся с пути чадо. Таким образом, в голове юного хулигана выстраивается логическая цепочка: дурной поступок = внимание.

Следовательно, чтобы быть замеченным нужно бросить вызов общественным нормам. Подобная линия может усилиться вследствие развода родителей. В этот период ребенок чувствует острую потребность во внимании того, кто покинул семью. И изобретает приемы, которые дают желаемое.

Совершая очередное хулиганство, он уже знает – мама обязательно позвонит папе. Отец приедет, вопросительным взглядом посмотрит на

сына или дочь. Степень наказания не имеет значения, цель достигнута – его заметили.

Разбитое окно, клей на стуле учителя, поцарапанная машина. Постепенно ставки повышаются: плохая компания, посещение полицейских участков, первое серьезное преступление и реальный тюремный срок.

К сожалению, в раннем возрасте мы не осознаем управляющие нами мотивы. Если «Я плохой» вовремя не остановится, простое желание получить любовь приведет к печальным последствиям и жизненным трагедиям.

## **СТРАТЕГИЯ 5. Я ОБИДЕЛАСЬ**

«Меня обидел мужчина, он должен подарить мне подарок. Как ему сказать об этом?», – спросила моя клиентка. Ее не интересовало, как избавиться от обиды, выстроить личные границы и изменить отношение к себе. Перед ней стояла иная задача – получить что-то, как компенсацию эмоционального ущерба.

Так, появилась гипотеза об «обиженной стратегии». Не путайте ее со «стратегией жалобщика». Между ними есть существенные отличия. В ходе общения удалось выяснить, девочка росла в неполной семье. Редко общалась с папой, мама много работала и уделяла ей мало времени. Однако у нее, как у каждого ребенка, была потребность в любви.

И она начала искать способы ее удовлетворить. И в какой-то момент поняла, когда она обижается, мама проявляет к ней повышенный интерес. И пытается загладить вину, даря приятные мелочи. «Обида = подарок! Эврика! Значит, я должна обижаться», – пришла к умозаключению юная особа. И без промедления начала практиковаться в новом искусстве.

Освоив эту технику в совершенстве, она применяла ее вновь и вновь. Метод хорошо работал, не вызывая протеста занятой мамы. И был прекрасным способом заглушить чувство вины за отсутствие внимания к дочери. Возможно, такие приемы ведут к успеху в детстве. Однако, со временем подобное поведение лишь отталкивает.

«Обиженный», следуя усвоенному шаблону, порой искусственно создает новые поводы подуться. Вслед за этим ждет внимания или как

в случае с моей клиенткой, подарков. И искренне удивляется, почему во взрослом мире это не работает, с такой легкостью, как в детском.

Порой близкие теряют терпение, пытаясь разгадать очередной ребус из оскорбленных чувств обиженного. И утратив последнюю надежду на нормальный диалог, даже прекращают общение. Поэтому придуманные обиды – не лучший путь к созданию здоровых отношений. И эта стратегия, несомненно, является вредоносной как для самой личности, так и для ее окружения.

## **СТРАТЕГИЯ 6. БЫТЬ БЕЗОТКАЗНЫМ**

Неспособность ответить отказом можно отнести к стратегиям получения любви. Ее представители также ощущают необходимость пробуждать чувства окружающих. И их главный инструмент – быть безотказным. Находясь под влиянием этой стратегии, человек боится сказать «нет», опасаясь потерять чье-то расположение.

Возможно, взрослея, он видел такую модель отношений в семье. Кто-то постоянно удовлетворял потребности других против собственных желаний. Позаимствовав этот стиль как основной, он начал использовать его, став старше.

Возможен и другой путь – с раннего детства личность воспитывали для удовлетворения чужих интересов. Отказ был неприемлемой формой реакции на просьбы, и мог жестоко караться. Поэтому будучи взрослым, он подсознательно боится сказать «нет». Так как это тесно связано со страхом последующего наказания.

Быть радушным, добрым, искренним, отзывчивым совсем не плохо. Противоречия начинаются, когда личность действует против себя. Например, кто-то обратился с просьбой, но внутреннего желания ответить согласием нет. И приходится идти на поводу у просящего, а потом сожалеть о принятом решении и разбираться с последствиями.

Как правило, эта стратегия приводит к систематическому пренебрежению личными границами и нарушению контакта с «внутренним Я». Ее представитель отчужден от собственных чувств, и перестает жить своей жизнью, организуя чужую. Что выгодно окружению безотказного человека. Однако неблагоприятно для него самого. Порой им просто пользуются. И жертвы, принесенные во имя любви не приводят к взаимности.

## **СТРАТЕГИЯ 7. Я КРАСИВЫЙ**

С раннего детства все говорили: «Какой красивый ребенок». И умилялись нежным личиком, большими глазками и легкими локонами. Юное создание везде встречали восхищенные взгляды. И ребенок понял, его козырь – внешняя привлекательность. Главные представители этой стратегии – женщины. Мужчины тоже используют ее, но значительно реже.

В современном глянцево-м мире ощутимый упор делается на внешность. И те, кто далеки от канонов красоты идут на многое, в надежде прикоснуться к вожделенному идеалу. Стратегия «Я красивый» присуща не только прекрасным с юных лет, но и бывшим гадким утятам. Они требовательны к себе, им важно при любых обстоятельствах выглядеть на все 100%.

И вот, цель достигнута, картинка отшлифована до блеска и в зеркало смотрит новая королева красоты. Кажется, улучшения мгновенно принесут необходимую порцию любви. Но старые комплексы уверенно держат оборону и не хотят сдавать позиций.

Такие люди чрезмерно сосредоточены на создании визуального образа в надежде получить признание. Они постоянно задают немой вопрос: «Я привлекательна? Я действительно нравлюсь?». И продолжают неутомимую борьбу на полях совершенствования себя.

Бесконечные селфи, выгодные ракурсы – вот отличительные признаки этой стратегии в эпоху социальных сетей. Мы уже знаем, «Я молодец», включает сверхзвуковую скорость достижения целей, пытаюсь вернуть партнера либо отомстить. Следуя схожим мотивам, «Я красивые» улучшают внешние параметры.

В ход идут диеты, косметические процедуры и хирургические вмешательства. «Моя внешность несовершенна, поэтому меня оставили. Все было бы иначе, будь я идеальной», – так размышляет личность подобного типа.

## **СТРАТЕГИЯ 8. ДРУГИЕ ПЛОХИЕ, А Я ХОРОШИЙ**

Многие встречали тех, кто любит подчеркивать недостатки других. Или были свидетелями похожего диалога: «Да, она успешна, но ей уже 37 и у нее ничего не получается в личной жизни. А у меня уже двое

детей. Безусловно, у нас непростые отношения, но лучше так, чем быть одной».

Или мужской вариант: «Он, конечно, обеспечен, у него собственный бизнес, но это такая ответственность и риск. Всегда спокойнее работать там, где платят стабильно. А если завтра начнется очередной финансовый кризис?».

Механизм стратегии «Другие плохие, а я хороший» основан на противопоставлении себя кому-то, с целью получить признание тех, кто рядом. Его суть заключается в повышении собственной ценности, за счет искусственного понижения достоинств другого.

Представители этой стратегии не запускают усиленной работы над собой, как «Я молодец» или «Я красивый», а идут по более простому пути. Достаточно подметить минусы оппонента, значительно намекнуть: «А вот я не такой, я лучше!», чтобы немного реанимировать самооценку.

Конечно, он хочет услышать: «Да, ты молодец, ты правильный, а он нет». Однако у человека, в полной мере осознающего собственную ценность нет необходимости повышать ее путем приуменьшения достоинств и достижений другого. Здесь вновь происходит столкновение с острой необходимостью в самопринятии.

Основной способ обучения будущих взрослых – подражание. Наблюдали как дети пытаются повторять за родителями их привычные ритуалы? Девочки стремятся примерить мамины туфли. Мальчики, стоя перед зеркалом, имитируют процесс бритья.

С механизмом восприятия себя происходит то же самое. Если маме или папе свойственно повышать собственную самооценку за чужой счет, их отпрыск выбирает аналогичный путь. Иногда, для блага детей, родители сравнивают их с кем-то, акцентируя внимание на недостатках других. Ребенок, с легкостью, заимствует этот прием и закрепляет его использование во взрослой жизни.

Каждому, время от времени, хочется убедиться – с нами все в порядке. Мы принимали верные решения и выбрали правильный жизненный путь. И если нет возможности удовлетворить эту потребность естественным путем, в ход идут запрещенные приемы. Однако их сложно считать этичными по отношению к обществу и оправданными применительно к себе.

## СТРАТЕГИЯ 9. Я ПОКУПАЮ ЛЮБОВЬ

Финансовый достаток наряду с внешней привлекательностью и социальными достижениями иногда становится инструментом завоевания любви. И это одна из немногих стратегий, формирующихся в более зрелом возрасте. Главная особенность – тесная связь с деньгами. Как правило, в ее власти находятся мужчины. Возможно, из-за меньшей степени финансовой свободы значительно реже ее используют женщины.

Действительно, встречаются те, кто возлагает на шелестящие купюры серьезные надежды. Они искренне верят, благосостояние сделает их более привлекательными. Кажется, если я буду зарабатывать больше, меня полюбят. Однако за неспособностью принять себя в настоящем иногда стоят более глубокие причины, чем отрицательный баланс банковского счета.

Каждый пытается завоевать любовь через то, что работает для него максимально эффективно. Поэтому в надежде получить шанс на взаимность, такие люди в прямом смысле пытаются ее купить. Кидая к ногам избранника все блага мира. Но даже деньги – это не универсальный механизм, дающий гарантии в этой тонкой науке. Душевные трагедии случаются и здесь.

Проблемы начинаются с приходом первых существенных средств, когда хочется порадовать близких и разделить успех. Сначала все идет прекрасно. Но у представителей этой стратегии все крутится вокруг их главного идола. И постепенно радость от трат сменяется грызущими сомнениями: «Всем от меня нужны только деньги, а нужен ли кому-то я?».

И они живут разрываемые внутренним конфликтом: «Если я не буду платить по чужим счетам, меня оставят? А если продолжу, со мной из-за корысти?». Со временем, «денежный вопрос» продолжает искажать восприятие себя и ухудшать отношения. И в таком тупике человек пребывает долгие годы.

В действительности, здесь замешана низкая самооценка. А также отсутствие эмоциональной близости с окружением. Иногда влиятельные люди и вовсе отказываются от отношений. Они убеждены, другие не могут любить их, а только их кошелек и связи. А

будучи отвергнутыми и находясь в глубочайшей обиде, «покупатели любви» выбирают привычный путь – заработать еще больше.

## **СТРАТЕГИЯ 10. Я БУДУ ТАКИМ, КАК ТЫ ХОЧЕШЬ**

Страх быть отвергнутым и потребность в одобрении иногда приводят к решению подавить себя и встать на путь соответствия чужим ожиданиям. «Мне нужна любовь. Каким я должен быть, чтобы ее получить?», – вопрошает человек с внутренним дефицитом.

За уликами в деле против этой стратегии мы отправимся на несколько десятков лет назад. Ни для кого не секрет, у некоторых родителей есть представления об идеальном ребенке. И они формируют маленькую личность в соответствии с ними.

После непродолжительного периода сопротивления ребенок сдается: «Если я должен быть таким, я сделаю это. Нельзя бегать? Буду сидеть тихо. Нельзя говорить? Буду молчать. Нельзя дышать? Не буду». Когда его естественные проявления не встречают одобрения, он надевает маску родительского идеала.

Так как именно это обещает дозу необходимого тепла. И со временем забывает о собственных стремлениях и осваивает науку жизни по чужому образцу. Войдя во взрослую жизнь, наш герой начинает строить отношения. Идя по знакомому пути, он пытается угадать предпочтения объекта любви. И привести себя в соответствии с ними.

Порой проявляя те черты, которые ему не свойственны. Также для людей подобного склада характерно следовать шаблонам общества. На протяжении жизни, такой человек несколько раз меняет свой окрас в угоду чужим ожиданиям.

И со временем, неминуемо сталкивается с проблемами самоидентификации. «Я хочу быть таким, потому что я этого хочу? Или я такой, так как этого хотят другие? Где мои желания? А где цели близких?». Депрессия, опустошенность, отсутствие внутренней опоры на истинное представление о себе – вот последствия подобной стратегии. В погоне за чьей-то любовью личность теряет самое ценное – себя.

Читая главу, некоторые узнавали себя. А порой кого-то из близких. Да, моя мама делает так. И отчим поступает так же. Точно, это моя подруга. А с этим парнем я учился в школе, его звали Сережа. Раз за разом стратегии толкают на путь завоеваний. И главный вопрос, который остался как послевкусие: Как выйти из них? И начать жить свободно?

Но позвольте ответить новым: Почему мы их используем? Мы прибегаем к некоторым приемам, когда не верим, что достойны любви. Ни за что-то определенное, а потому что мы есть. Значит, первопричина закрепления стратегий – отсутствие любви к себе. И, возможно, работа над повышением ее уровня и есть выход?

Ведь в нашей жизни были люди, которые любили нас просто так. И для этого мы ничего не предпринимали. А порой делали то, за что, казалось бы, нас нужно ненавидеть. А значит в стратегиях нет реальной необходимости. И мы способны получать любовь без них.

## **Упражнение 5. Выход из стратегий**

*Способ выхода прост – сознательно не использовать приемы, когда возникает потребность в любви. Переключайте внимание и заменяйте такие проявления чем-то нетипичным. Например, вместо очередного веера из новых побед, раскрытого перед собеседником, поинтересуйтесь его положением дел.*

*Взамен свежего селфи, сделайте пять комплиментов близким. Остановитесь в попытке вызвать чью-то жалость и поделитесь хорошими новостями. Прекратите акт самопожертвования и сделайте что-то для себя. Откройте новые грани жизни, поверьте мир не рухнет из-за отказа от привычных шаблонов.*

Иногда мы пытаемся пробудить чью-то любовь, в надежде восполнить личный пробел в самопринятии. Если кто-то полюбит меня, возможно, я тоже начну относиться более снисходительно к «собственному Я». Когда мы довольны и принимаем себя, у нас нет острой потребности кому-то нравиться.

Мы знаем о собственных достоинствах и недостатках. И симпатичны самому важному человеку – себе. А порой даже уверены, другие тоже питают к нам добрые чувства и настроены

благожелательно. Однако подобная убежденность рождается только из отношений с собой.

**Освежим в памяти информацию этого раздела:**

– Стратегии получения любви – набор действий, цель которых удовлетворение потребности в любви и внимании.

– Стратегия 1. Я молодец. Главный инструмент получения признания – достижения.

– Стратегия 2. Пожалейте меня. Жалобы как основной способ вызвать интерес к себе.

– Стратегия 3. Я такой, как ты. Завоевание любви через подражание объекту вождения.

– Стратегия 4. Я плохой. Ее представители идут к признанию через антисоциальные поступки.

– Стратегия 5. Я обиделся. Использование конфликтных ситуаций с целью получить ответную реакцию.

– Стратегия 6. Быть безотказным. Удовлетворение чужих интересов в ущерб личным, как прием пробуждения взаимности.

– Стратегия 7. Я красивый. Главный козырь для получения любви – внешняя привлекательность.

– Стратегия 8. Другие плохие, а я хороший. Подчеркивание чьих-то недостатков для повышения собственной ценности.

– Стратегия 9. Я покупаю любовь. Влияние на взаимность чувств через финансовый аспект.

– Стратегия 10. Я буду таким, как ты хочешь. Подавление собственной личности ради удовлетворения чужих ожиданий.

## ГЛАВА 4. КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

*Влюбленный в себя  
соперников не имеет.*  
(Марк Туллий Цицерон)

В предыдущих главах мы узнали, как низкая самооценка портит жизнь. А также познакомились с основными причинами отсутствия внутренней ценности. Сейчас пришло время ответить на главные вопросы: «Любовь к себе, что это?» и «Как эффективно ее наработать?».

### **Любовь к себе. Что это?**

Со всех сторон кричат: «Любите себя!». В купленном вчера журнале написано: «Чаше балуйте себя, например, посещайте SPA». Продавец магазина недвусмысленно намекает: «Эта вещь для избранных, если купите ее, то всецело ощутите собственную ценность и уникальность». Десерт из французского ресторана, без лишней скромности, заявляет: «Съешь меня, получи удовольствие. Ты заслужил, сегодня был сложный день!».

Однако не каждый, кто коротает время на массажном столе, бежит с кредитной картой к кассе модного корнера или с наслаждением уплетает свежий тирамису действительно доволен собой. В современном обществе распространены подмены любви к себе. У нее много оттенков и полутонов.

Если вложить ее смысл в одно предложение, я скажу: «Любить себя – это быть в дружеских отношениях с собой, основанных на принятии и заботе». Но кто он лучший друг и что мы ждем от дружбы? Такой человек поддержит, если вокруг все рушится, возьмет трубку, когда в нем нуждаются и считает нас нормальными при любых обстоятельствах.

От него мы всегда ждем игры в нашей команде. Если нас пытаются критиковать и злорадствуют за спиной, естественным образом отстраняемся и сводим общение к минимуму. Так как интуитивно чувствуем, базовые принципы дружбы нарушены. Игру на чужом поле

расцениваем как предательство и переживаем боль разочарования крайне остро.

Дружеские отношения выстроены на доверии, друг знает обо мне все, а я о нем. Рядом с ним не нужно притворяться, можно быть собой, свободно выражать чувства, не боясь осуждений. Лучший друг понимает наши недостатки. И готов безусловно принять как целостную личность, с плюсами и минусами.

Безусловно – значит не задавая критерий, что для общения с ним мы должны обладать чем-то исключительным. И именно эта открытость делает дружбу столь ценной и необходимой. В отношениях настоящих друзей обычно присутствует доброжелательность. Если применить формулу дружбы к себе, то наша личность должна вызывать у нас приятные чувства.

Также нужно помнить, любить – это глагол, постоянный процесс заботы и внимания. Но иногда мы закидываем собственные потребности в дальний угол и создаем для себя невыносимые условия жизни. В то время как хороший друг отличается умением слушать, безоговорочной поддержкой, пониманием и заботой.

Это прекрасно найти друга внутри себя. И прожить жизнь в теплой, эмоционально безопасной атмосфере без постоянного шквала гнета и критики. Получать одобрение собственных действий, даже если что-то пошло не так. Оставаться рядом, когда наступила полоса неудач. Смотреть в зеркало любящим взглядом, а не хмурясь, в поисках недостатков. Поддерживать, а не препятствовать реализации талантов.

Внутренняя гармония тесно связана с принятием себя. Обычно непринятие – это гонка за неким идеалом. Когда мы довольны собой, проще идти по дороге жизни. В момент принятия мы осознаем себя человеком с разными полюсами. Видим недостатки и слабые стороны, однако не сопротивляемся и не закрываем глаза, а даем место в жизни.

Обычно мы проводим границу между внешним и внутренним принятием. Внутренний мир – качества и особенности характера, привычки, способности и черты индивидуальности. С внешним все просто – это отражение в зеркале, телесная оболочка: лицо, вес, возраст, состояние кожи и волос, степень привлекательности, национальная принадлежность. Мы можем любить оба мира, относиться с снисхождением или люто ненавидеть.

## **ТРИ УРОВНЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ**

Как правило, наше отношение к другим проявлено на трех уровнях: уровне мыслей, чувств и действий. Когда мы влюблены, нам интересно: «О, боже, что он думает обо мне?». Мы сгораем от любопытства, интересуемся мнением друзей и строим догадки. От тех, кто рядом ждем действий, обижаемся, если игнорируют и негодуем от дурных поступков.

И, конечно, пытаемся прочесть чувства между строк, слов и брошенных взглядов. Аналогичным образом можно оценить и отношение к себе: что я думаю о себе, о чем говорят мои чувства и чем руководствуюсь, когда действую. Также эти уровни – прекрасные инструменты для корректировки самооценки. Внося изменения на них, мы приближаемся к главной цели – любви к себе.

## МЫСЛИ

Можно убежать от второй половины, спрятаться от друзей и родителей, и даже игнорировать работодателя, однако от себя скрыться невозможно. Трудно заглушить внутренний голос, кричащий: «Ты некрасивая!», «У тебя ничего не получится!». В действительности оценка себя живет исключительно в сознании. И определяется лишь мыслями. И не всегда имеет под собой твердую основу в виде достижений, недостатков и внешних параметров.

Нелюбовь к себе проявляется либо на постоянной основе, либо от случая к случаю. Например, у некоторых есть стойкое убеждение: «Я глупый, непривлекательный неудачник». Человек давно поставил на себе клеймо «game over». И загнанный в «темный чулан низкой самооценки», не дает себе шанса на реабилитацию.

Другие включают внутреннего критика в периоды неудач, совершенных ошибок или неоправданных ожиданий. Мы опаздываем и в голове мгновенно вспыхивает: «Какой я безответственный!». Не справились с простой задачей: «Ты настоящая тупица!». С таким подходом не нужен партнер-тиран или начальник-деспот, человек самостоятельно справляется с уничтожением собственной личности.

Первое, что важно понять о ментальном уровне самооценки, внутренняя критика – это привычка. И в целом, отношение к себе – это укоренившаяся форма мыслей и действий. В нас закреплены определенные реакции на собственные проявления. Поэтому один из шагов к трансформации – смена привычных шаблонов.

Уровень мыслей чрезвычайно важен, именно он управляет действиями и влияет на чувства. Иногда я смотрю записи с выступлений TED. Мне понравилась история, рассказанная психологом Гаем Уинчем: *«Когда-то я работал с женщиной, которая после 20 лет замужества и неприятного развода, наконец-то, была готова к первому свиданию. Она познакомилась с парнем в интернете, который казался приятным, успешным и увлеченным ею. Хелен купила новое платье и была взволнована как никогда. Они встретились в баре престижного района Нью-Йорка. Но через десять минут мужчина встал и сказал: «Я не заинтересован». И ушел. Быть отвергнутым – очень болезненно. Было так больно, она не могла*

*шелохнуться, лишь позвонила другу. И он ей сказал: «Чего ты ожидала? У тебя толстые бедра, ты не можешь рассказать ничего интересного. С какой стати, такой симпатичный, успешный мужчина пойдет на свидание с такой неудачницей, как ты?». Шокирует, что друг может быть так жесток? Будет менее шокирующим, если я признаюсь, это были не слова друга. Все это она сказала себе сама».*

Как часто мы поступаем так же? Малейшая неудача и огромная волна критики смыкает самооценку подчистую. В некоторой степени мы для себя объект любви и ее источник. Одновременно те, к кому направлено отношение, и те, кто дает это отношение. Работу над ментальным уровнем начнем с анализа мыслей.

Кто-то найдет десятки отрицательных суждений, а некоторые всего пару. Однако, с уверенностью можно сказать – те, и другие тонут в море нелюбви. Разнообразие ментальных установок легко заменяется интенсивностью их повторения. Подобно рою жужжащих мух, они отлично справляются с отравлением внутреннего пространства.

## **Упражнение 6. Анализ ментального уровня**

*Возьмите чистый лист бумаги и ручку. И в центре листа схематично нарисуйте девочку (или мальчика) и подпишите: «Это я». Вокруг этого человечка напишите все мысли о себе, своих способностях, талантах и внешности. Как правило, мнение людей с низкой самооценкой о себе негативно. Но иногда встречаются те, у кого все-таки есть место для позитивных мыслей. Однако на этом этапе постарайтесь сделать упор именно на отрицательных суждениях.*

*И после тщательной инвентаризации, посмотрите, чем себя окружаете. Если верите в гипотезу о материальности мыслей, подумайте: «События какого качества вы притягиваете? Как выстраиваете жизнь, когда думаете о себе подобным образом? Как позволяете относиться к себе, если сами постоянно одержимы внутренней критикой?».*

В действительности, мы не замечаем разрушительный эффект, который причиняет самокритика. Мы остро чувствуем боль от пореза, но оставляем без внимания внутренние раны, которые наносим себе. У

мыслей отсутствует осязаемая материальная форма. Мы легко прикасаемся к рукам, волосам, лицу, но как потрогать то, что мы думаем? Следующее испытание позволит ощутить неудобство на уровне тела.

## **Упражнение 7. Осязание самооценки**

*Ранее был произведен отсев установок. Главным образом неблагоприятных. Пришло время для следующего этапа – перевести мысли на уровень осязания. Разрежьте лист бумаги на четыре части и напишите каждое негативное убеждение отдельно.*

*Как только перед вами окажется кипа исписанных маленьких листков, берите их по одному, сминайте в маленькие колющие комочки и распределяйте под одеждой. Неприятное чувство, не так ли? Это то, что вы делаете каждый день. Раните себя критикой и недовольством.*

*Проведите так минимум 3—4 часа, а затем избавьтесь от написанного. Упражнение способно вызвать неоднозначную реакцию. Так как ощущение многочисленных покалываний – это очевидный дискомфорт.*

*Кто-то не справится с подступающими слезами, другой раздраженно проворчит: «И почему я должен себя мучить? Мне некомфортно!». Каждый имеет право на подобные чувства, однако постарайтесь не поддаваться эмоциям. И выполнить задание в соответствии с инструкцией.*

Вот неполный список мыслей, которые периодически роятся в головах моих клиентов:

- Я лентяйка.
- Не соответствую ожиданиям родственников и семьи.
- Я неряха.
- У меня ничего не получается в жизни.
- Толстая.
- Некрасивая.
- Социально неуспешный.
- Замученный.
- Неуверенный.
- Замкнутый.

- Бездарная.
- Безответственная.
- Я ненавижу себя.
- Недостойна счастливых отношений.

Одна из моих клиенток после подобного анализа, вздохнула: «Да, я очень плохо думаю о себе, однако не представляю, как жить без этого. Я настолько привыкла к подобным мыслям. Мне трудно представить себя думающей иначе, настолько прочно критика срослась со мной».

Возможно, в ее словах кто-то узнает себя. Для максимального эффекта необходимо услышать негативные суждения о себе со стороны.

## **Упражнение 8. Голос низкой самооценки**

*Для выполнения этого задания понадобится диктофон. Главная цель – записать на него все, что написано на бумаге. Доносите мысли прямо, словно адресуя их другому человеку, например: «Ты бездарность!», «Ты толстая!», «Ты не успешен!».*

*Возможно, это упражнение покажется жестоким, однако важно вывести отношение к себе на более высокий уровень осознанности. Чтобы оно и его влияние стало очевидным. Прослушайте запись, и направьте внимание к внутренним ощущениям. Какие чувства рождает услышанное? Вселяет силы? Либо погружает во власть бессилия?*

*Вероятно, внутри все сжимается и подобные слова скорее парализуют, чем окрыляют. Те, кто постоянно критикуют себя неуверены, подвержены приступам пессимизма и одиночества.*

Какие бы эмоции подобные осознания не вызывали в душе, это лишь этап планомерного личностного роста. Есть те, кто опечалено вздыхают: «Очень грустно слушать это, как же я себя не люблю». Однако такие болезненные инсайты становятся отличной стартовой площадкой для нового этапа. Просто двигайтесь дальше.

После достаточно подробного, и, возможно, немного болезненного анализа установок, пришло время от них избавиться. Как мы уже знаем, нелюбовь к себе – это привычка, поэтому особое внимание уделим ее ликвидации. А затем сформируем отношение к себе, основанное на любви и заботе.

Ежедневно большинство психологических реакций проходит незаметно для нас. К ним невозможно прикоснуться, поэтому так трудно управлять. Для иллюстрации приведу простой пример. Вы входите на кухню, и понимаете – через мгновение вода перельется через край раковины.

За пару секунд подбегаете к крану и быстрыми движениями перекрываете воду. Соседи спасены. Но как выключить поток мыслей? Где этот волшебный кран? Следующий метод может стать его отличной альтернативой.

## **Упражнение 9. Браслет**

*Данное упражнение основано на фиолетовых браслетах Уилла Боуэна, взорвавших несколько лет назад интернет. Я нашла эту технику невероятно полезной и адаптировала для работы с самооценкой. Вам понадобится браслет, который можно легко снять с одной руки и быстро надеть на другую. Также для целей упражнения подойдет любое кольцо.*

*Наденьте браслет (кольцо) на любую руку и сосредоточьтесь на своих мыслях. Как только включается внутренний критик, ваша задача – прервать негативный поток мыслей и переодеть браслет или кольцо на другую руку.*

*Это упражнение повышает уровень осознанности и останавливает самоедство. Первое время вы будете переодевать браслет достаточно часто. Обычно для достижения цели необходимо до 7 дней. Многие клиенты считают такой способ очень эффективным.*

Этот метод действительно дает шанс избавиться от внутреннего критика. Необходимо ликвидировать негативные психологические реакции на собственное несовершенство. Важность данного этапа в вопросе повышения самооценки невероятно велика. Так как именно уровень и качество мышления определяют то, как мы живем. Мы – это то, что мы думаем о себе. Перемены в отношениях с собой действительно способны трансформировать жизнь, как это случилось с Дарьей, моей клиенткой.

## История Дарьи

*Я несколько лет находилась в глубокой депрессии. Хотя внешние обстоятельства были хорошими, в душе было черным-черно и безразлично, «что воля, что неволя – все равно». Меня всегда окружали мужчины, а отношения не складывались – казалось, я никого не полюблю и никогда не выйду замуж. У меня уже есть дочь – план-минимум выполнен. Были проблемы и с финансами – то густо, то пусто.*

*Однажды, в один осенний скучный день, как обычно, сидя как зомби перед ноутбуком, случайно наткнулась на курс «Любовь к себе». Перешла по ссылке, зарегистрировалась и забыла. Но внутренний голос говорил мне: «Это то, что нужно». И я начала искать ту ссылку. Когда стала слушать, всё во мне откликалось на каждое слово.*

*Давно бушующие мысли упорядочивались и приобретали словесную форму. И, самое важное, я, наконец, услышала реальный ответ на свой вопрос – КАК? Как любить себя? Словно заново родилась в тот момент!*

*С каждым днем появлялось больше энергии и желания жить, работать над собой и творить. Я отправилась в увлекательное путешествие под названием «Любовь к себе». Сегодня я счастливая, радостная, уверенная в себе, в справедливости мира, полная любви, дающая эту любовь.*

*Я в силах проявлять свое творчество и воплощать это в жизнь. Мне встретился спутник жизни. Я вышла замуж по любви. Теперь я любящая и заботливая жена, и, конечно же, любимая моим супругом. Наладились мои отношения с ребенком, и могу с гордостью сказать: «Я Хорошая Мама!». С отличием окончила университет. Мы улучшили жилищные условия.*

*С каждым днем становится лучше финансовое положение. Отношения с родителями стали такими теплыми, и мы ждем пополнение. Мне стало очень интересно жить. Пою, когда мою посуду, в моей душе весна. Когда я думала все кончено, оказалось все только начинается! Если ты любишь себя – ты любишь весь мир!*

## Родительский след

Нам уже известно, важный этап формирования самооценки – детство. Родители закладывают основу отношения к себе. Если действия ребенка постоянно подвергали критике, говорили о неспособности чего-то достичь это оставит свой отпечаток. В первые годы жизни каждому важно убедиться – с ним все в порядке.

Некоторые считают, не нужно хвалить детей, боясь избаловать и ищут повод поругать. Оправдывая такой подход благородным желанием сделать их лучше. Ребенок чувствует, сегодня он хороший, а завтра уронит цветочный горшок и будет плохой. В то время как для него важно знать: «Я сын (дочь) моих родителей и буду любим, что бы ни сделал».

Я уже писала: «Если проанализировать отношение к себе и прислушаться к внутреннему диалогу, то можно услышать голос мамы и папы. Того, кто оказывал большее влияние. А при более основательном анализе убедиться, вы до сих пор используете родительские стратегии: аналогичным образом мотивируете себя, наказываете и поощряете, реагируете на победы и поражения».

Это происходит неосознанно и бесконтрольно. Редко встречаются те, кто способен отследить подобные взаимосвязи самостоятельно. В первые годы мы получаем максимум информации о себе и внешнем мире. Часть воспитательных маневров трудно отнести к положительным.

Многие влияют на психологическое здоровье не лучшим образом. Подтачивают самооценку, наносят ущерб внутренней целостности и способствуют разрастающейся отчужденности с самим собой. Цель следующего упражнения – избавиться от такого пагубного воздействия.

## **Упражнение 10. Не нужно себя воспитывать**

*Погрузитесь в детские воспоминания:*

- 1. Какие слова и поступки старших доставляли наибольший дискомфорт? Постарайтесь написать список из 10 пунктов.*
- 2. Внимательно изучите написанное на предмет дублирования во взрослой жизни.*
- 3. Когда поступаете с собой по образу и подобию родителей? Подчеркните найденные взаимосвязи. Возможно, сознательно*

*наказываете себя, сталкиваясь с неудачей. Или не даете расслабиться в погоне за очередной целью. Сравниваете себя с другими, выискивая недостатки.*

*У вас были ожидания относительно реакции родителей на ваши проявления, не так ли? И, возможно, их поступки шли вразрез с ними и это жутко обижало. Но перечитывая список можно без труда найти родительский след в себе. Мы продолжаем воспитывать себя в их манере. И это не делает нас счастливыми.*

*4. Вернувшись к перечню, напротив каждого пункта напишите желаемую реакцию. Каких слов вы ждали? Как должны были действовать идеальные родители?*

*5. А теперь попробуйте стать этим идеальным родителем для себя. И осознанно внесите коррективы в привычный шаблон действий и реакций.*

Если не удалось справиться с предложенным алгоритмом, его обобщенная версия послужит хорошей альтернативой.

## **Упражнение 11. Идеальный родитель**

*Мы все индивидуальны, но вместе с тем, очень похожи. В ходе наблюдений были выявлены основные неблагоприятные поведенческие модели, которые мы заимствуем из детства. Пришло время избавиться от них.*

*Основные проявления деструктивного родителя:*

- 1. Оскорбления, критика и злость без причины.*
- 2. Игнорирование ребенка, если он не оправдал ожиданий или ошибся.*
- 3. Акцент внимания на слабых сторонах и недостатках.*

*Ваша задача – менять привычное поведение. Так как полученный в детстве шаблон мешает любить себя. Прежде всего, начните пресекать проявления деструктивного паттерна. И заменяйте его на здоровый и благоприятный.*

*Основные принципы хорошего родителя:*

- 1. Принятие ребенка любым, даже если он не оправдал ожиданий.*
- 2. Поиск решений в периоды неудач: «Хорошо, сейчас у тебя такой результат, а что ты хочешь? И что можешь сделать по-другому?».*
- 3. Фокус на достоинствах ребенка, лучших сторонах и талантах.*

Стать хорошим родителем для себя – эффективный способ наладить контакт с «внутренним Я». Это с легкостью получилось у Карины, девушки с которой я работала несколько лет назад.

## **История Карины**

*Нам очень многое мешает любить себя: комплексы, обиды, другие люди. Всё это наслаивается, и ты загоняешь себя в угол «я плохая». Раньше думала: «Как можно одаривать меня комплиментами?». Считала, люди специально подлизываются. Если что-то не получалось, ругала себя, настроение падало. Были проблемы на работе, пришлось уволиться.*

*В голове роились мысли: «Почему я такая никчёмная? Как так? Как буду жить дальше?». Я уходила в никуда. С осени 2012 года всё стало иначе. Изменилось отношение к себе, семье, работе, социуму. Я нашла дело по душе, которое мне нравится. Любовь к себе – это платформа, на которой строится все.*

*Я знала что мне нужно, как могу этого достичь, но не понимала – почему у меня это не получается. Настя невзначай сказала: «Может быть дело в нелюбви к себе?». Потом, в процессе выполнения заданий, я поняла – всё вокруг меняется. И решила, хочу лучшей жизни и всё будет так, как я хочу.*

*У меня всегда были проблемы с поддержкой себя. Никто не будет поддерживать тебя круглые сутки – 24 часа, 7 дней в неделю, 365 дней в году. Я выполняла все упражнения из курса на протяжении 30 дней, стала более открытым и уверенным человеком. Моё утро начинается со слов: «Я люблю себя!». Это важно и так заряжает. Я знаю о своих недостатках, но не критикую себя за них.*

*Просто говорю: «Я буду над этим работать». Никогда не скажу: «Ты плохая, я перестану тебя любить из-за этих минусов». Самое важное принять себя такой, какая ты есть и благодарить. Ты такая, а не какая-то другая. Любовь к себе нужно поддерживать. Я забочусь и прислушиваюсь к себе.*

*Настя говорила: «Попробуй относиться к себе, как заботливая мамочка. Начни заботиться о себе, здоровье, теле и питании». Заботливая мама тепло одевает ребенка или застилает кровать*

*свежими простынями? Сделай это. Раскрой максимально каждую черту образа любящей матери. И дай ему жизнь через себя.*

*Начни с простейшего – сон, отдых, приятные хобби, поход к врачу. Со временем ты поймешь в какой форме забота необходима именно тебе». Заботьтесь о себе регулярно в течение двух недель. И сравните внутреннее состояние «до» и «после».*

*Для человека важно понять – кто ты и что ты хочешь. И теперь я это знаю. Критика других людей перестала меня ранить, я знаю кто я есть. Если ты будешь относиться к себе с любовью, эта проекция перенесется на всю твою жизнь. Ты полюбишь все вокруг себя. Твоя жизнь зависит только от тебя, ты сам ее строишь. Ты в своей жизни главный человек.*

*Нужно понимать ты уникален, подобного тебе нет. Ты – настоящий бриллиант. Можно оттачивать себя бесконечно. В сущности, мы все бриллианты, просто нужно разглядеть это.*

Принять себя – непростая задача. Достижимая только через осознанные усилия. Для нас свойственно выдвигать требования, которым должны соответствовать другие. Но можем ли мы быть высоким стандартом и отвечать собственным требованиям к любящему человеку?

## **Любовь с условиями**

Многие продолжают жить в погоне за совершенным образом, боясь ошибиться и сделать неверный шаг. Порой давление различных шаблонов настолько велико, что хочется закричать: «Да, я неидеальна! И позвольте мне такой быть!».

По словам некоторых клиентов, они с уважением воспринимают лишь позитивные стороны собственной личности – достижения, успех, целеустремленность. И негативно относятся к таким проявлениям как – непунктуальность, лень, апатия, утрата целей и ориентиров. Которые вполне естественны для любого.

В основе такого неприятия часто скрыто идеализированное представление о поступках, внешнем виде и образе жизни. Однако важно замечать человеческие слабости и относиться к ним с пониманием. В первые годы нам чужды проблемы с самопринятием.

Мы удовлетворены собой и безоценочно относимся к собственным поступкам.

Любовь к себе заложена изначально, но скрыта за «нужно быть таким», «ты неправильный» или «совершил ошибку». И принять себя нетрудно, а отвергать противостоит естеству.

## **Упражнение 12. Бегство от идеала**

*Находиться в борьбе с собой – непростая задача. Однако трата сил на критику и приступы самосожжения – потеря времени. Сложно найти мир с тем, что трудно изменить, поэтому лучший выход – разрешить этому быть. Такой шаг определенно приблизит к принятию себя.*

*1. Начнем с мозгового штурма и оставим на бумаге все минусы, слабые стороны и раздражающие недостатки.*

*2. Следующий этап – манифестация принятия. Например: «Я ленива. И я люблю себя такой», «У меня большой нос. И я люблю себя таким», «Я не пунктуальна. И я люблю себя такой», «Я разбрасываю вещи. И я люблю себя таким».*

*3. Для усиления эффекта напишите каждую фразу 30 раз и непринятие начнет таять.*

*P.S. При наличии прочно укоренившихся раздражающих факторов, обращайтесь к этой технике на протяжении 30 дней.*

Делая подобные заявления на бумаге, мы создаем возможность принять их в реальности. Прекрасно если со временем прочно укоренится новая установка. И вместо отторжения, которое раньше вызывали некоторые особенности, вы с улыбкой подумаете: «Я позволяю себе быть неидеальным. И я люблю себя таким».

Те, кто ощутил чувство собственной ценности в раннем возрасте, проносят его через всю жизнь. Но чаще ребенок получает противоречивые послания. Например:

*Я буду тебя любить, если ты будешь хорошим.*

*Я буду тебя любить, если ты этого заслуживаешь.*

*Я буду тебя любить, если ты будешь соответствовать моим ожиданиям.*

Обычно за признанием нас неправильными следовало отрицание права на что-то. И мы слышали: «Ты не пойдешь гулять», «Я не куплю

тебе новые кроссовки», «Завтра мы поедem в гости без тебя», «К таким, как ты не приходит Дед Мороз» и т. д. Подобные воспитательные маневры не прошли бесследно.

Мы можем помнить или забыть эти неоднозначные сообщения, но их смысл сводится к одному – они ставят условия, при которых нас будут любить. У человека с низкой самооценкой крайне ограниченный спектр возможностей. Его восприятие значительно сужает диапазон желаний и потребностей. Но правильно ли идти по пути отказа, и навешивать на себя ярлык «недостойного»?

### **Упражнение 13. Вы достойны**

*Если не считаете себя достойным, это никогда не случится. Важно избавиться от ограничивающих убеждений, которые управляют нами. И прекратить занижать уровень желаний и ожиданий. Напишите список минимум из 30 пунктов, начиная каждый с фразы: «Я достоин(а) ...».*

Бросайте вызов ограничивающим установкам, расширяйте границы и выходите из зоны комфорта. «Возможно, я недостойна, но стану смелой и притворюсь, что со мной все в порядке, буду действовать, словно имею право». С таким подходом легко преодолеть внутренние ограничения. И это, несомненно, повлияет на восприятие себя.

Во взрослой жизни никто не получает директивных запретов. Мы можем изменить представления о том, чего достойны. И мы достаточно взрослые для принятия решений, исходя из личных предпочтений. Пора посмотреть на вещи реально: мир несовершенен, и мы вместе с ним.

И вы, как и любой человек, достойны, даже если далеки от идеала. Так как стремление к совершенству – это не поиск лучшего. А следование за нашей худшей частью, которая убеждает – с нами не все в порядке и нужно начинать сначала.

Важно обрести свободу жить и разрешить существовать со своей неидеальностью. Относится к себе, как скульптор относится к материалу: принимать во внимание его свойства. И уже на основании этого решать, каким будет законченный шедевр.

Став старше, мы сами создаем невидимые барьеры, требуя совершенства во всем. Вместо этого, так важно давать передышку. И быть неидеальными, но оставаться любимыми. Когда мы осознаем себя, состоящими из плюсов и минусов, значительно проще принимать неидеальность других.

Старые привычки предсказуемо будут тормозить зарождающиеся перемены. Но лишь осознав, что самобичевание ограничивает, мешает жить полной жизнью, можно прийти к самопринятию. Относясь с любовью и пониманием, мы почувствуем себя гораздо увереннее.

Все совершают ошибки и это нормально. Но важно культивировать более снисходительное отношение к себе, принимать простые человеческие слабости. И сверяться с образом безусловно любящего человека. Который готов принять нас невзирая на обстоятельства.

**Подводя итоги этого раздела, стоит остановиться на важных элементах базовой работы над ментальным уровнем, а именно:**

- Наше отношение к себе проявляется на трех уровнях: уровне мыслей, чувств и действий.
- Мы включаем внутреннего критика либо на постоянной основе, либо в период неудач.
- Критика себя – это привычка.
- Уровень мышления важен, так как именно он – основа формирования самооценки.
- Используйте браслет для ликвидации внутреннего критика.
- Станьте идеальным родителем для себя. И осознанно внесите коррективы в привычный шаблон действий и реакций.
- И помните, вы достойны!

## **ДЕЙСТВИЯ**

Процесс работы над самооценкой состоит из корректировки внутреннего состояния и внешних проявлений. В предыдущей части мы разобрали ментальный уровень отношений с собой. Пришло время для работы с уровнем действий. Основная цель этого раздела – анализ неблагоприятных проявлений и их ликвидация.

Порой поступки человека говорят о нем громче, чем он думает. Существует целый ряд действий, которые свидетельствуют о низкой самооценке, назовем их признаками нелюбви к себе.

### **ПРИЗНАК 1. Я МУЧАЮ СЕБЯ**

Что такое любовь? Обычно говорят: романтика, дружба, страсть, ответственность, бескорыстное отношение, проявление заботы, принятие другого с достоинствами и недостатками, восхищение, периодические приступы острой влюбленности. Все перечисленное, бесспорно, несет положительный оттенок, не так ли?

К сожалению, это не имеет отношения к человеку с пробелом в любви к себе. Удивительно, однако некоторые в большей степени склонны мучить себя, чем любить. Вокруг так много тех, кто живет в невыносимых условиях. Они устраивают для себя один стресс за другим как в профессиональной жизни, так и в сфере личных отношений.

Вот лишь некоторые примеры ситуаций, которыми люди мучают себя ежедневно:

- Сложные взаимоотношения.
- Финансовые трудности.
- Неприемлемые бытовые условия.
- Нелюбимая работа.
- Наркотическая и алкогольная зависимость.

Наряду с серьезными и довольно масштабными источниками мук, встречаются более обыденные: недостаток сна, отказ от отдыха и любимых увлечений, сверхурочная работа, отсутствие ухода за собой и несоблюдение личной гигиены. Цель следующего задания – провести инвентаризацию таких действий.

## Упражнение 14. Поступки любящего человека

*Составьте список всех жизненных обстоятельств, доставляющих негативные эмоции. Обратите внимание на более длительные. Обычно они связаны с отношениями, бытом, финансовыми обязательствами, рабочими ситуациями.*

*Создав подробный перечень, напротив каждого пункта напишите примерную дату возникновения. Иногда люди истязают себя на протяжении многих лет, а порой и всей жизни. Задайте вопрос: «Как долго я буду мучить себя? Сколько времени собственной жизни я готов отдать этому? Мои действия можно назвать поступками любящего человека?».*

*А теперь подумайте над подходящими способами выхода из этих обстоятельств. Какими бы не были причины мученической стратегии, важно сосредоточиться на ликвидации разрушительных факторов. Любовь к себе – это глагол. И создание комфортных условий для жизни – это новый уровень отношений с собой.*

Устраняя деструктивные действия, мы формируем более бережное отношение. Которое постепенно трансформирует восприятие себя. Иногда, после роста самооценки кто-то меняет место жительства, другие находят более комфортную работу. Любовь к себе словно открывает глаза: «Посмотри в каких условиях мы живем, теперь тылюбишь себя, поэтому пришло время значительных перемен».

Все, что окружает, говорит об отношении к себе. Нередко мы пытаемся перенести ответственность на третьих лиц: «Это муж портит мою жизнь», «Это мой босс создает невыносимые условия», «Это экономика виновата в моих финансовых трудностях». Чем отличается взрослый от ребенка? Он берет ответственность на себя, а не перекладывает на других.

В жизни с нами происходит то, чему мы позволяем в ней быть. Нас никто не истязает, лишь мы терзаем себя, продолжая находиться в некомфортных условиях. Неблагоприятная окружающая среда до начала процесса повышения самооценки воспринималась как естественная.

Она в некотором роде – продолжение отношения к себе. Но когда самооценка растет, появляется дискомфорт от несоответствия

внутреннего состояния и внешних обстоятельств. И это запускает изменения, приводящие к единству.

## **ПРИЗНАК 2. ОТРИЦАНИЕ КОМПЛИМЕНТОВ И ПОХВАЛЫ**

Услышав комплимент либо похвалу, человек с низкой самооценкой немедленно оправдывается: «Ты сегодня хорошо выглядишь! – Что вы!? Я не выпалась!». «Какая у тебя красивая кофточка. Ой, она старая!», «Ты отлично справился с работой! Это ерунда!». Какой бы не была реакция, ее намерение – оттолкнуть положительную обратную связь.

Психологам давно известно, информация, которая укладывается в рамки существующего мировоззрения, воспринимается как верная. А сведения, значительно расходящиеся с внутренними убеждениями отвергаются. Поэтому тот, кто не ощущает собственную ценность, не готов принять положительное мнение извне.

Для человека с низкой самооценкой слышать критику в собственный адрес намного привычнее, чем принимать комплименты. Он не считает себя достойным, не видит внутренних и внешних качеств, которыми можно гордиться. И того, что способно восхищать.

Однажды моя клиентка сказала: «Когда мне говорят комплименты, я не верю, это лесть. Люди хотят получить от меня что-то, я уверена в этом». О чем говорят ее слова? Она закрыта для любви. Парадокс, можно ждать, искать, однако быть неспособными ее принять. Положительная обратная связь от других – это и есть любовь, адресованная нам.

Отсутствие готовности принять ее в незначительном объеме, свидетельствует о неспособности получить любовь в большем выражении. Поэтому работа, направленная на снятие психологических блоков, препятствующих принятию положительной обратной связи крайне важна.

Начните замечать желание оттолкнуть похвалу, наблюдайте за собственными психологическими реакциями. Не препятствуйте комплиментам, а усиливайте их. В этом поможет специальная система вопросов. Если не привыкли принимать положительную обратную связь, следующее задание – настоящий вызов.

## **Упражнение 15. Принятие похвалы**

*Посмотрите на примеры. Один вопрос, но абсолютно разные ответы. В первой группе легко заметить открытость человека. А ответы второй, словно тяжелые железные ворота, мгновенно блокируют похвалу. Убедитесь сами:*

*«Ты сегодня хорошо выглядишь! – Да? Что во мне особенного?»*

*Вместо:*

*«Ты сегодня хорошо выглядишь! – Что вы!? Я не выспалась!»*

*«Какая у тебя красивая кофточка. – И что вам в ней понравилось?»*

*Вместо:*

*«Какая у тебя красивая кофточка. – Ой, она старая!»*

*«Ты отлично справился с работой! – Рад слышать! Почему вы так думаете?»*

*Вместо:*

*«Ты отлично справился с работой! – Это ерунда!»*

*В некотором роде ответы первой группы, похожи на провокацию. Слово человек выпрашивает комплименты. Стоит признать, это так. Похвала – прекрасный ресурс для повышения самооценки. И нужно использовать ее силу.*

Полезно делать заметки и фиксировать приятные слова, которые говорят другие. Также не пренебрегайте комплиментами самому себе. Пусть похвала станет будничным делом. Регулярно находите повод для положительной обратной связи. Да, мешки под глазами, зато красивые руки. А еще вы хороший друг, вчера сдали очередной отчет. Одним словом, вы молодец.

Возможно, когда-то внешняя среда работала против самооценки. Следующее задание – кнопка, нажав на которую можно включить положительный аспект влияния. Кто-то испытывает дискомфорт, но что бы не происходило, выполните предложенное задание.

## **Упражнение 16. Что тебе нравится во мне?**

*Ваша задача – собрать минимум 30 комплиментов о себе. Наберитесь смелости, и отправьте 50 родственникам, коллегам, друзьям текст сообщения ниже. Мнение малознакомых людей навряд*

*ли будет полезным в контексте предложенного опроса. Важно адресовать вопросы тем, с кем связаны близкими отношениями в течение продолжительного времени.*

*Итак, текст сообщения:*

*«Привет, сейчас я читаю книгу и мне необходимо выполнить задание. Я буду очень признателен за ответы на несколько вопросов:*

*– Что бы ты потерял(а), если бы никогда меня не встретил(а)?*

*– Что тебе нравится во мне?*

*– В чем моя уникальность?*

*– Какие сильные стороны и таланты у меня есть?*

*Заранее благодарю за ответы!»*

Нам не задают подобных вопросов ежедневно. Реакция некоторых адресатов будет неоднозначной. Кто-то не ответит, другой отшутится, третий возмутится: «Что за ерунду ты прислал?». Однако большинство отнесется с пониманием. И их ответы сделают огромный вклад не только в повышение самооценки, но и переведут отношения на новый уровень. Подобные акты открытости являются прекрасным инструментом для их укрепления.

Усиление положительной обратной связи – это проверка на прочность. «Глубинное Я» будет сопротивляться переменам: «Зачем? Раньше все было понятно, мы знали – ты непривлекательный неудачник. Мы понимали, как с этим жить. А как быть с любовью к себе? Неизвестно!». Подобные приступы саботажа закономерны. Через некоторое время зона турбулентности будет пройдена.

### **ПРИЗНАК 3. ТОТАЛЬНАЯ ЭКОНОМИЯ НА СЕБЕ**

Деньги – один из показателей отношения к себе. Тотальная экономия на личных потребностях свидетельствует о низкой самооценке. Как правило, это свойственно людям зрелого возраста, когда человек уже обзавелся семьей. Или вызвано сложной финансовой ситуацией и отсутствием фокуса на личных желаниях.

Порой некоторые испытывают даже чувство вины из-за трат на себя. Для наглядной иллюстрации этого признака подойдет следующая история. Я работала с женщиной, ее звали Галина. Она всегда носила одну и ту же одежду. Вскоре после нашего знакомства, девушка начала посещать мою первую группу «Любовь к себе».

И на втором занятии, во время обсуждения признака «Экономия на себе», она воскликнула: «Да, это я, мне действительно сложно тратить на себя». Галя получила задание для ликвидации этой привычки. Мы встретились через неделю. На ней было новое платье, и я удивилась: «Уау, что с тобой произошло?».

И вот её рассказ: *«Для начала, я каждый день покупала пустяковую мелочь, но именно для себя. Раньше была сконцентрирована только на потребностях семьи. После занятия решила прислушаться к собственным. Итак, что хочешь сегодня? – спрашивала у себя каждый день. И покупала какие-то мелочи: фрукты, конфеты, аксессуары для волос. На пятый день окончательно взбунтовавшись, пошла и купила платье, сегодня оно на мне. А потом произошло следующее. Мы с мужем шли по улице, я увидела цветы. И он купил их мне! Это совсем на него не похоже! Я очень счастлива!».*

Любовь к себе работает именно так, мы бессознательно передаем сигналы о способах взаимодействия с нами. Эта женщина начала тратить на себя и ее окружение мгновенно позаимствовало новый шаблон отношения к ней. Отношение окружающих – это всегда лишь зеркало отношения к себе. Мы восхищены собой и другие восхищаются нами. Не уверенны и слышим в словах близких нотки сарказма.

Однако мы говорим именно о тотальной экономии. Неприятный случай произошел с другой моей клиенткой. Надя, как и Галя решила – она мало тратит на себя. Но даже при мимолетном взгляде на каждую из них, можно мгновенно понять, они абсолютно разные.

Надежда – молодая, хорошо одетая, ухоженная девушка, без видимых признаков экономии. Но всем порой кажется – чего-то не хватает. Так было и с ней. Мы встретились с Надей через год. *«Моя жизнь сейчас наполнена трудностями»,* – вздохнула она. *«Что случилось?»*, – поинтересовалась я. *«После тренинга поняла, я мало трачу на себя. И решила прекратить это делать. Купила абонемент в дорогой фитнес-клуб, много красивой одежды. Все покупки совершала, используя кредитную карту. И сейчас мне приходится платить по счетам. А это очень тяжело»,* – подытожила девушка. В действительности, Надя тратила достаточно, и тотальная экономия не была ее проблемой.

Поэтому в целях избежания неверной трактовки, разберем этот вопрос подробно:

– Если кто-то, как Галя носит одну и ту же потрепанную одежду несколько лет – это экономия на себе.

– Если при разборе покупок приходит понимание: потребности семьи удовлетворены в ущерб собственным желаниям – это экономия на себе.

– Если при анализе последних трат, очевидно преобладание чужих целей и полное отсутствие собственных – это экономия на себе.

– Если знакомство с этим признаком вызывает дискомфорт и недоумение: «Как начать тратить на себя?» – это экономия на себе.

– Если при просьбе озвучить финансовые желания и потребности, обнаруживается: записаны траты на бизнес, близких, но нет себя – это экономия на себе.

В остальных случаях можно говорить лишь об избыточном просмотре рекламы. Только если действительно узнали в Гале себя, выполните следующее задание.

### **Упражнение 17. Что я хочу**

*Главный рецепт прост – начинайте тратить на себя. Каждый день задавайте вопрос: «А что я хочу сегодня?». И тратьте пусть незначительную сумму, но ежедневно. Не берите в долг и не используйте кредитные карты, пытаясь доказать силу собственной любви.*

*Расходуйте только доступный бюджет. Делайте небольшие, однако регулярные инвестиции до тех пор, пока траты на себя не перестанут быть внутренним вызовом.*

*Также напишите список из личных материальных желаний. Вероятно, возникнут сложности с составлением подобного перечня. Для тех, кто длительное время был отрезан от личных потребностей это не удивительно. Но постепенно контакт с «внутренним Я» восстановится.*

Когда мы говорим о взаимосвязи денег и отношения к себе, нужно отметить еще одну крайность. На противоположном конце от тотальной экономии стоит излишняя расточительность. Иногда она

обусловлена отсутствием подлинной внутренней ценности. Личность живет, управляемая иллюзией: «Я получу это и буду чувствовать себя более ценным, важным и значимым».

Кажется, единственная вещь изменит самоощущение и восприятие. Но, как правило, удовлетворение потребности лишь на короткий срок решает проблему с самооценкой. Чуть позже все возвращается на круги своя: материальный мираж, обладание им, мнимое повышение самооценки и новый забег за эксклюзивной мечтой.

Механизм этого явления прост – испытывая проблемы с принятием себя, человек пытается ликвидировать их через приобретение атрибутов успешной жизни. Например, дорогая машина, предметы одежды или аксессуары, посещение дорогостоящих мест отдыха.

Однако стоит провести черту между теми, кто действительно может позволить себе немалые траты и другими. Кто одержим идеей принадлежности к чему-то большему, без реальной возможности обладать этим. В данном случае, в ход идут кредитные карты, накопления или «роскошная жизнь напрокат».

## **ПРИЗНАК 4. СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ**

Иногда осознавая чье-то совершенство, мы ощущаем собственную посредственность. И находясь в компании друзей либо размышляя о знакомых пребываем в водовороте мыслей: «Они лучше меня, мне далеко до их уровня».

Сравнение себя с кем-то свидетельствует о проблемах с любовью к себе. Даже если оно в нашу пользу. В этом случае, чтобы почувствовать собственную ценность рядом должен быть тот, кто хуже. И это говорит об отсутствии подлинного принятия себя.

Корни этой проблемы кроются в детстве. В школе нас всегда сравнивали: этот молодец, а этот нет, ты хуже, а ты лучше. Нередко родители сравнивают собственных детей с другими, а также детей из одной семьи между собой.

Таким образом, став старше, мы пытаемся определить наше место в обществе оглядываясь на других. В некоторой степени, это тоже ментальная привычка, которая осложняет жизнь. В эпоху повсеместного распространения СМИ и социальных сетей нагрузка увеличилась в несколько раз.

Еще 10-15 лет назад мы существовали в полном неведении о жизни людей на другом конце земного шара. Конечно, мы имели представление о быте ближайших родственников, друзей и знакомых, но их реальность редко отличалась от нашей.

Яркие картинки чужой жизни способны породить массу внутренних противоречий: «Я не так живу, у меня нет этого, того, я некрасива, не стройна и небогата и т.д.». Если это мотивирует на развитие – прекрасно. Однако если порождает лишь кучу комплексов, такой подход неблагоприятен для самооценки.

Когда мы говорим о сравнении себя, стоит остановиться еще на одном моменте. Многие слышали о концепции «себя нужно сравнивать только с собой». Возможно, это более здоровый подход, однако и здесь есть «подводные камни». Например, через 40 лет мы навряд ли будем выглядеть как сегодня. И взгляд в прошлое неминуемо приведет к внутреннему конфликту.

В действительности, любовь к себе должна всегда присутствовать в настоящем, не быть отложенной на завтра и безвозвратно потерянной в прошлом. Важно любить себя здесь и сейчас, с этим лицом, телом, цветом кожи, социальным уровнем и возрастом. Следующее задание позволит сместить фокус внимания, и избавиться от гонки за чужими идеалами.

## **Упражнение 18. Информационный вакуум**

*На некоторое время создайте информационный вакуум. Намеренно оградите себя от возможности сравнения с другими. Например, отпишитесь от аккаунтов в социальных сетях, которые рождают чувство неполноценности. Прекратите покупать глянцевого журналы с совершенными лицами. И потом, глядя в зеркало выискивать недостатки.*

*На начальном этапе подобная тактика положительно повлияет на любовь к себе. Конечно, полностью изолировать себя от общества не удастся. Важно постепенно избавляться от привычки конкуренции с кем-то. Начните замечать первые признаки и не давайте поддержку подобным мыслям. Останавливайте их развитие и концентрируйтесь на чем-то другом.*

Наше сравнение редко справедливо. Обычно мы смотрим через призму худшего, что знаем о себе и сопоставляем с лучшим в других. Но это не имеет смысла. Здесь бессильны любые новые победы. Так как всегда будут те, кто преуспел в каком-то деле больше. Важно понимать, каждый уникален, обладает индивидуальным набором талантов, способностей, успехов и неудач.

## **ПРИЗНАК 5. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ**

Вопрос «У тебя есть достижения?» введет обладателя низкой самооценки в состояние легкого замешательства. И даже после продолжительных раздумий, он не даст ясного ответа: «Не знаю. Наверное, нет ничего особенного». Такому человеку всегда кажется – он не достиг уровня, на котором заслуживает любовь и признание.

Парадоксально, однако величина побед не всегда связана с удовлетворенностью собой. И вполне состоявшаяся, с точки зрения общества личность, обладающая незаурядными победами иногда видит себя меньше, чем она есть.

У данного признака две основные причины. Первая – постоянно повышающаяся планка новых целей, любовь к себе всегда отложена на завтра. Ее нет в настоящем, она, как эфемерный мираж обещается в будущем: «Я получу желанный результат и, наконец-то, буду доволен собой».

Проходит время, человек ставит цель за целью. Достигает желаемое, но по-прежнему не удовлетворен. В действительности, в равной степени собственной любви и принятия достоин как победитель марафона, так и тот, кто прибежал к финишу последним.

Вторая причина – дефицитное мышление. При подобном подходе всегда чего-то не хватает: у меня нет образования, нет бойфренда, у меня лишний вес и т.д. И такой прием также позаимствован из детства. В этот период нам, как правило, указывают на минусы, не всегда отмечая сильные стороны.

Поэтому став старше, мы склонны к поиску недостающих элементов, требующих корректировки. И действуем согласно механизмам, полученным в первые годы жизни, выискивая пробелы и промахи. Мы отучаемся быть неуспешными и не умеем принимать собственное несовершенство.

Взрослые относятся к себе слишком критично. Трудно встретить маленького ребенка, недовольного собой. Сначала он ползает на четвереньках. Потом ковыляет, держась за руку. И падая, пытаюсь удержать равновесие, идет уверенным шагом.

В этом контексте, удивительна история моей клиентки Анастасии: *«Для поступления в начальную школу, мой маленький сын начал обучение в подготовительном классе. Подход, который использовали мои учителя всегда удручал меня. Я решила действовать иначе. Вместо указания на сделанные ошибки, подчеркиваю буквы и слова, написанные верно. И всегда говорю: «Посмотри, эти буквы получились у тебя очень хорошо, ты молодец».*

Этот простой прием позволит мальчику воспринимать себя и этапы собственного развития в более позитивном свете. Подобный подход также полезен для некоторых взрослых. Нужно принимать себя в настоящем моменте, уже сейчас с нами все в порядке и мы достойны любви.

В унисон с природой мы находимся в бесконечной эволюции, но неверно перечеркивать уже пройденный путь. Важно избавиться от дефицитного мышления. И следующее задание поможет запустить процесс важных изменений в этой области.

## **Упражнение 19. Лестница успеха**

*Вспомните все достижения, начиная с самого раннего возраста. Возможно, вы хорошо учились в школе, у вас прекрасный аттестат, хорошие отношения с друзьями, получили престижное образование или вы мама прекрасных детей. Делаете невероятные вещи своими руками. Или достигли существенных высот в спорте. Возможно, столкнулись со сложными препятствиями и проблемами, но преодолели их.*

*Отметьте большие и маленькие победы. В жизни каждого есть место успеху, и вы не исключение. Составьте список из 30 пунктов, и отношение к себе обязательно изменится. Также постарайтесь сформировать привычку ежедневно фиксировать достижения дня.*

*Величина побед не имеет значения: сдал отчет, разобрала документы, пробежал 5 км, купила продукты. Наша задача – ликвидировать привычку дефицитного мышления и сделать его*

*профицитным. Поэтому важно фокусироваться на ежедневных, пусть маленьких, но все же победах.*

## **ПРИЗНАК 6. НЕУВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ**

Со страниц этой книги не раз звучало: «Окружающие люди – зеркало отношения к себе». Поэтому их поступки вносят ясность в вопрос самооценки. Некоторые сталкиваются с травмирующим воздействием постоянно. Неполноценность растет через рукоприкладство, унижение, подчеркивание недостатков, пренебрежение.

Кто-то каждый день слышит в свой адрес нелестные прозвища. Иногда повсеместное неуважение – единственный формат отношений, с которым знаком человек. Он находится в подобной среде постоянно и воспринимает ее как норму. Не осознавая, насколько она губительна.

Порой ориентиры психологически здоровых отношений сбиты основательно. И даже утрачена восприимчивость к травмирующему влиянию извне. Жертва словно перестает слышать своих палачей. Замыкается и не реагирует на происходящее. Но утрата восприимчивости не защищает самооценку от периодических коварных бомбардировок. Которые оставляют очевидные последствия в виде нелюбви к себе.

Прозрачные личные границы – основная причина неуважительного отношения. Раз за разом другие пересекают приемлемые рамки, не встречая ответного сопротивления. Работа с этим признаком должна опираться на своевременное обозначение персональных границ. И создание внешней среды, благоприятно влияющей на самооценку.

Никому не позволено говорить о вас плохо, унижать физически и морально, сомневаться в способностях, критиковать и злобно шутить. Подобные жизненные обстоятельства нуждаются в обязательной корректировке. Важно восстановить внутреннюю целостность и отстоять право на личную неприкосновенность, как это сделала Света. Девушка, с которой я познакомилась несколько лет назад.

### **История Светланы**

*2012 год был для меня трудным. В феврале вышла замуж, в июне ушла от мужа, а в сентябре мы развелись. Это было большое горе. Я*

*плакала целыми днями и ничего не ела. Сейчас, когда вспоминаю, не представляю, как я, хрупкая девочка, в 23 года это перенесла.*

*Состояние было – утром просыпаешься и думаешь: «Зачем проснулась? Для чего очередной день?». Я не верила в происходящее. Возненавидела всех мужчин. Но страшнее было другое, я стала стесняться себя, мне было стыдно. Ведь я была «разведенкой». С самого детства я стремилась к успеху во всем. Для меня замужество было еще одной ступенькой вверх. Партия у меня была завидная.*

*Когда развелась, почувствовала, как скатилась на 5 ступенек вниз по лестнице успеха. Это был удар. Мой бывший муж посеял во мне комплексы. Он говорил: «Я король и бог, а ты просто ничто». Первое время слушала это, а потом не выдержала и ушла. В первую очередь разобралась со своими обидами, я всем телом ощущала их груз.*

*Понемногу стала оживать, стала меньше думать о разводе, реже переживать. Начались первые шаги любви к себе, неумелые, неловкие. Сейчас я замужем. У меня любимый муж, с которым мы дружили 9 лет. Но он боялся серьезных отношений на расстоянии. Постепенно мой избранник понял – он не может без меня и переехал ко мне из другой страны.*

*У меня есть семья, которая меня очень любит и любовь к себе. И это прекрасно. Мне нравится это ощущение удовлетворения от самой себя.*

## **Упражнение 20. Выбирайте окружение**

*Вокруг человека с низкой самооценкой могут быть те, кто регулярно критикует, сомневается в способностях, оскорбляет или сравнивает с кем-то. Необходимо осознать, у каждого собственное понимание границ дозволенного и система ценностей.*

*Возможно, для других такой деструктивный тип общения допустим, но губителен для чувства собственного достоинства тех, кто рядом. Поэтому так важно создать среду, повышающую, а не снижающую самооценку. Дайте понять, для вас не приемлемы проявления подобного рода.*

*Конечно, акты неуважения возможны и в жизни тех, кто любит себя безмерно. Но обладатель высокой самооценки склонен опираться на собственное мнение. Он сам определяет, каким нужно быть, как с ним*

обращаться, чего он достоин, а чего нет. И не позволяет другим определять его место в обществе. И навряд ли задержится надолго в среде, опасной для его самомнения.

В то время, как человек с низкой самооценкой чувствителен к взглядам окружающих. Его отношение к себе базируется на чужом мнении. «Я не то, что сам думаю о себе. Я есть то, что думают обо мне другие». Они определяют мое отношение, а не наоборот. В этом случае большинство поступков совершается с оглядкой на кого-то.

## **ПРИЗНАК 7. НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ РАБОЧАЯ СРЕДА**

Порой отношение к себе складывается из неочевидных вещей. И изматывающую работу, приносящую лишь неудовлетворенность, можно отнести к отсутствию внутренней ценности. Мы проводим на рабочем месте большую часть светового дня. Когда день за днем человек, мучаясь, переступает через себя, выполняя профессиональные обязанности – это нелюбовь к себе.

Взрослея, мы редко слышим, что работа должна приносить удовольствие. Обычно нам говорят: «Дочка, сейчас нужны инженеры, у тебя неплохо с математикой, подумай об этом?», «Сын, адвокат – престижная и уважаемая профессия, к тому же высокооплачиваемая».

Не удивительно, некоторые впоследствии плохо справляются с возложенными обязанностями. В то время как те, чьи таланты в согласии с ежедневной рутинной удовлетворены и чувствуют себя на правильном месте.

Возможно, вы помните историю девушки Маши, рассказанную в начале книги. Случайная встреча с одноклассником перевернула ее жизнь. Она была прекрасным специалистом, но низкая самооценка мешала добиться успеха. Наша героиня отказывалась от мысли сменить работу, не решалась заговорить о повышении и увеличении жалования.

Ее одолевала куча сомнений до тех пор, пока она не встретила Петра. Того, кто без видимых оснований добился существенных высот. Низкая самооценка, сомнения и неуверенность нередко мешают ставить по-настоящему амбициозные цели и высоко оценивать себя.

Цель следующего задания – выйти из зоны комфорта и получить максимум на профессиональном поприще.

## **Упражнение 21. Хочу большего**

*Представьте ваш максимум в профессиональной сфере: определенная должность, компания либо степень признания. Порой от успеха отделяют лишь мысли в голове, а не реальные факторы. Вообразите нечто за пределами сегодняшних возможностей, по-настоящему грандиозное. Будьте смелее и не ограничивайте себя.*

*А теперь составьте список из 20 причин, почему именно вы достойны какой-то должности, уровня дохода, степени признания. Отнеситесь к этому, как к игре, гоните прочь сомнения и внутреннего критика. Записывайте все, даже если у доводов нет реальных оснований.*

На начальном этапе написанное будет восприниматься как чужеродное и недостижимое. Однако повышение самооценки, периодическое возвращение к спискам приведут к ментальной революции. Со временем такая убежденность воплотится в виде реальных результатов.

И, возможно, кто-то придет к желанию сменить профессию. Как это сделала моя клиентка Наташа. Однажды она приняла решение покинуть скучный офис, оставить профессию бухгалтера и стать флористом: *«До любви к себе моя жизнь была подобна подводной лодке. Куда я двигалась, в каком направлении? Сейчас даже вспоминать не хочется. Я очень часто меняла работу, примерно раз в год. На каждом месте становилась очень хорошим специалистом, но не понимала этого. Мой низкий уровень любви к себе не давал разглядеть, кто я и чего достойна. Всегда что-то не устраивало, и я отправлялась на поиски новых свершений. Благодаря любви к себе, я поменяла работу бухгалтера и теперь я флорист. Давно об этом мечтала. Было нелегко, но я исполнила свою мечту».*

Расширяйте собственные границы. Даже если нет уверенности, поступайте словно обладаете всем необходимым. Это значит несмотря на сомнения, подать резюме в «ту самую компанию», заговорить с тем, кто интересен. Действуйте из состояния: «Да, я не уверен, но

попробую». Не позволяйте низкой самооценке оставлять вас в плену неблагоприятной внешней среды.

Неготовым к кардинальным переменам важно минимизировать факторы, подтачивающие любовь к себе. Например, для обладателей высокой самооценки характерна одна особенность. Они редко занимаются тем, в чем неуспешны. Чаще уделяют внимание делам, с которыми справляются хорошо.

Если нет возможности внести существенные коррективы в профессиональную сферу, найдите зоны успеха в текущих обстоятельствах. Такой подход положительно отразится на самооценке. И восстановит баланс между благоприятной и неблагоприятной средой. И частично компенсирует негативное влияние.

## **Упражнение 22. Новые горизонты**

*У каждого есть природные таланты и уникальные способности. Составьте список из 10 дел, с которыми справляетесь на отлично. Вы отменно делаете презентации, хорошо рисуете, превосходно готовите? Занимайтесь этим чаще. Играйте на сильных сторонах, избавляясь от скучных и нудных задач без сожалений. Такой подход повысит эмоциональную удовлетворенность собой.*

*Кто-то возразит: «Увы, я ничего не знаю о собственных талантах, не представляю в чем могу быть успешен». Подобные мысли вполне естественны. Бросьте вызов и откройте новое в себе, попробуйте то, что не делали раньше, и ваша самооценка вырастет. Узнавайте себя и получите новые возможности любить себя ещё сильнее.*

Существует ли взаимосвязь между доходом и самооценкой? Сложно дать однозначный ответ. Нетрудно представить обладателя приличного жалования, который находится в полном разладе с собой. И того, кто довольствуется малым, но отличается большим принятием. Но может ли низкая самооценка быть причиной невысокой оплаты труда? Конечно.

Как я уже писала ранее: «Стоимость рабочего времени – это тоже об отношении к себе. Доход не всегда пропорционален уровню знаний и навыков. Будучи профессионалом, человек с низкой самооценкой,

иногда зарабатывает меньше, его менее компетентных коллег. А когда необходимо назвать большую сумму начинается внутренняя ломка: «Нет, это слишком много, мне столько не заплатят».

### **Упражнение 23. Я стою дорого**

*Проведите анализ рынка стоимости услуг в вашей сфере. Если нет уверенности в себе, как в профессионале, поможет мнение со стороны. Опросите тех, с кем сталкиваетесь на профессиональном поприще. Задайте вопрос: «Что ты думаешь обо мне, как о специалисте?». Если большинство характеристик положительны, пора повышать стоимость.*

*Напишите на бумаге ежемесячный доход или сумму, которую получаете за разовое оказание услуг. А теперь умножьте эту цифру на 10. Встаньте перед зеркалом и глядя в глаза, произнесите: «Я специалист в области (ваше профессиональное призвание), моя работа стоит (ваш доход в месяц/разовая услуга x 10)».*

*Например: «Я модельер-закройщик, теперь пошив платья стоит 10 000 рублей (старая цена 1000 рублей)». Поверьте, что стоите больше, так легче убедить в этом других. Страх назвать большую сумму не исчезнет сразу, но смелость озвучить цифру в 1,5—3 раза выше прежнего ценника – отличный результат.*

Многим кажется, уже поздно что-то менять, упущено слишком много времени. Но за 5 лет можно стать специалистом в выбранном деле и жить в гармонии с собой. Найти компанию, в которой есть ваше место. Совершить квантовый скачок в выбранном деле и получать достойный доход. Реализовать очевидные и скрытые таланты. Таким образом, сделав профессиональное призвание главным союзником в высокой самооценке.

Отслеживайте проявления признаков нелюбви к себе. И строго придерживайтесь рекомендаций по их устранению.

#### **Основные идеи раздела «Действия»:**

– Процесс роста любви к себе включает не только работу с внутренним состоянием, но и с его внешними проявлениями.

– Мученическая стратегия жизни – один из основных признаков отсутствия любви к себе.

– Следующий признак – непроизвольное желание оттолкнуть похвалу.

– Тотальная экономия на личных потребностях свидетельствует об отсутствии любви к себе.

– Излишняя расточительность – обусловлена недостатком подлинной ценности.

– Сравнение себя с другими также указывает на пробел в самопринятии.

– Обесценивание достижений – громкий голос низкой самооценки.

– Работа в неблагоприятных условиях и неуважение тех, кто рядом также признак сниженной самооценки.

## **ЧУВСТВА**

Мы испытываем великое многообразие эмоций: нежность, агрессию, любовь, ненависть, радость, злость, страх. Каждый человек, в некотором роде – сосуд чувств. На протяжении всей жизни с нами происходят разные ситуации, которые являются их источником.

## БАГАЖ ПРОШЛОГО

Чем больше негативного восприятия событий, тем сложнее радоваться и любить. Существенный вклад в это делают обиды. Кто-то начиная с ранних лет несет их через всю жизнь. И бессознательно стремится вернуть причиненную боль. Иногда ее получают те, кто совсем к ней непричастен. Например, обиженный наносит душевные раны новому партнеру, мстя за прошлые отношения.

Помимо неспособности испытывать положительную гамму чувств, непроработанные обиды несут целый ряд других неблагоприятных последствий. Когда внутри бушует ураган, незначительная ситуация приводит к эмоциональному выбросу такой силы, которая несопоставима с уместной реакцией. И человек переполнен гневом из-за незначительного пустяка: опоздания на встречу, сломанного ногтя, поздно оплаченного счета. Так происходит из-за запертых внутри эмоций.

В дополнении к этому, в период депрессий оживают воспоминания о чьих-то словах и поступках, обостряется чувство незащищенности, выходит на новый виток внутренняя агрессия и желание всех наказать. Другой губительный эффект – эмоциональная заморозка.

Представим, кто-то прошел через травмирующую ситуацию и получил огромную порцию боли, однако был лишен возможности качественно ее прожить. И принял решение – встать и идти дальше, заглушить, не чувствовать. Такая реакция включила защитный механизм. Боль утихла, но вместе с ней была утрачена способность ощущать радость. И началось существование в эмоциональном вакууме.

Так, военный, вернувшийся из зоны боевых действий, живет в эмоциональной изоляции по причине постоянных столкновений с ужасами войны. Женщина, под гнетом эмоционального и физического насилия, не замечает сказанных в ее адрес слов, но продолжает копить внутреннее напряжение.

В обоих случаях реакция психики схожа – заглушить, не чувствовать. Парадокс защитного механизма – запуская работу, он продолжает действовать, когда опасность уже миновала. Поэтому даже

спустя время человек по-прежнему остается в зоне эмоциональной глухоты.

Общеизвестный факт – негативные переживания способствуют развитию заболеваний и значительно сокращают жизнь. Работа над обидами позволит освободиться от внутреннего мусора, открыться для радостного восприятия реальности. И сделает эмоциональную чувствительность значительно ярче.

Обычно люди обижены на себя, родителей, друзей, партнеров, работодателей. Однажды моя клиентка сказала: *«Не ожидала, я злюсь на жизнь, для меня это большое открытие»*. Встречаются и те, кто обижен на Бога. В рамках повышения самооценки чрезвычайно важно избавиться от обид на себе.

Порой именно чувство вины, сожаление о допущенных ошибках – главные причины ненависти к себе. Проработка таких ситуаций – это база, без которой движение вперед невозможно.

Обиды на родителей одни из самых сложных и распространенных. Их суть обычно сводится к одному – нас любили недостаточно или не так, как мы хотели. Но сердясь на них, мы остаемся детьми. Стать взрослыми и свободными можно лишь осознав – идеальных родителей не существует.

Принимая это, мы достигаем зрелости. Не стоит выбирать тех, кто подарил жизнь главным злом, посмотрите на них как на обычных людей. Каким было их детство? Что они получили в собственной семье? Они были способны удовлетворить вашу потребность в любви? Они любили себя?

Вероятно, они такие же недолюбленные дети и не любящие себя взрослые. Порой гнев на родителей настолько многослоен, что некоторые испытывают серьезные затруднения в процессе прощения.

Разберем основные признаки обид:

- Обида связана с неким событием либо событиями.
- Случившееся стало причиной серьезной душевной раны, которая жива до сих пор.
- Как правило, есть те, на кого возложена ответственность за причиненный эмоциональный ущерб.
- Внутри себя, в обвинительном тоне, идет диалог с участниками тех событий.

- Присутствует чувство жалости к себе.
- Воспоминания мгновенно вызывают эмоциональную реакцию: слезы, приступы агрессии, гнев, злость.
- Есть желание отомстить, причинить боль в ответ, хочется ударить, а порой даже убить.
- Образы травмирующих воспоминаний яркие и не тускнеют со временем.
- Так как обида тесно связано с понятием справедливости, человек считает себя безвинно пострадавшим.
- Присутствует сожаление о случившемся, хочется повернуть время вспять и избежать произошедшего.

## **Упражнение 24. Ревизия обид**

*Используя признаки, перечисленные выше, с максимальной тщательностью зафиксируйте все события, причиняющие боль до сих пор. Не описывайте их подробно, достаточно указать: имя человека, пару слов о ситуации и примерную дату.*

*На данном этапе необходимо создать перечень с кратким описанием. Подобные списки иногда насчитывают 30 пунктов и более. Необходимо избавиться от эмоционального груза. Невозможно построить гармоничную жизнь на фундаменте из боли и гнева.*

В ходе инвентаризации могут подняться подавленные эмоции. Это верный признак, работа уже началась. Не отвергайте рождающиеся чувства. Процесс проработки обид заключается в выполнении специальной письменной техники для каждой. Не используйте для этой цели дневник «Любви к себе», который ведете с начала чтения книги. Подготовьте отдельные листы бумаги.

Обеспечив себя всем необходимым, начните погружаться в ситуацию, причинившую боль. Идите по алгоритму, который найдете ниже. С самого первого вопроса, предложение, за предложением выплескивайте все эмоции через текст. Главная цель – написать письмо о каждой обиде, порой объем может достигать 10 и более листов.

Написанное – это личное переживание, поэтому оставьте все чувства на бумаге. Будьте максимально честны и открыты в этом процессе. Работа над обидами – важный элемент психологической

гигиены современного человека, подойдите к этому процессу качественно.

## **Упражнение 25. Ликвидация обид**

*Вспомните ситуацию, которая до сих пор причиняет болезненные эмоции, и проработайте её по следующему алгоритму.*

*1. Когда это произошло, я почувствовал... Опишите все чувства и эмоции в этот момент.*

*2. Напишите все, что думаете об участниках тех событий. Если речь идет об обиде на себя, напишите, что думаете о себе. Не сдерживайтесь, выплескивайте всё, что давно находится внутри.*

*3. Когда это произошло, я решила о себе, жизни, людях... Травмирующие ситуации, как правило, ставят блоки и закрывают от чего-то в будущем.*

*4. Подойдите к ситуации, с точки зрения второй стороны: оцените мотивы, причины поведения, ваш вклад в совместную историю.*

*5. Посмотрите на причинившего боль, абстрагировавшись от собственной обиды. Человек был способен дать то, что от него ожидали?*

*6. Прощаю тебя...\**

*7. Благодарю себя за этот процесс...\*\**

*\*Если возникает желание попросить прощение в ответ, также напишите об этом.*

*\*\* Если видите возможность написать слова благодарности обидчику, сделайте это.*

Нередко я слышу: «Мне сделать очень больно, они не заслужили моего прощения!». Подобная реакция вполне естественна. В нашей культуре прощение ассоциируется со снятием ответственности с нанесшего душевные раны. Это воспринимается как помилование преступника: «Ты не виноват!». А это особенно сложно сделать, когда все внутри кричит: «Нет, виноват!».

Важно осознать, мы прощаем не для другого человека, а для себя. Именно в нашей душе царит хаос, нашу жизнь отравляет гнев и негодование. Цепляясь за внутреннюю боль, мы наносим ущерб лишь

себе. Без прощения мы не можем жить собственной жизнью, так как постоянно заняты ненавистью, негодованием и вопросами о том, как это случилось.

## **Техника безопасности**

Начните работу с самых сложных и эмоционально острых ситуаций. Как правило, это обиды на себя, родителей и партнеров. Освободившись от наиболее болезненных переживаний, люди нередко признают – проработка мелких уже не так важна. Так как основной негативный заряд был заложен в 2-3 наиболее болезненных.

Однако, для максимального результата важно пройти через алгоритм с каждой внутренней раной. И если у кого-то 30 обид, на завершающем этапе перед ним должны лежать 30 писем. Важно проработать все, не должно остаться ни одной ситуации, которая бы тяготила.

Можно зачитать письма вслух, это даст выход дополнительной порции чувств. Если участниками событий, которые причинили боль, были несколько человек, пишите одно письмо. И обращайтесь в нем персонально к каждому (Ты, Марина..., Ты, Миша..., Ты, Андрей) либо в совокупности ко всем (Вы все...).

Нередко встречаются случаи, когда несколько обид связаны с единственным человеком. Так происходит в длительных отношениях. «Клубок боли» один, а «ниточек» – ситуаций, сформировавших его много. Бессмысленно посвящать отдельное письмо каждому событию. Отрадите в одном весь объем чувств.

Важный фактор, влияющий на результат – правильно выбранное время. Оптимальный вариант проработать обиды – сделать это в одиночестве. Либо в присутствии тех, кто не будут вмешиваться в естественный ход практики. Поэтому предупредите семью о личных планах либо найдите возможность остаться наедине с собой. Иначе не удастся дать полноценный выход эмоциям и чувствам.

Для полноценной работы над первыми обидами понадобится 1,5-2 часа. Примите во внимание, после 1,5 часов, проведенных в слезах, сложно выглядеть презентабельно. Поэтому не фокусируйтесь на обидах перед работой или учебой. Не планируйте важных

мероприятий, оставайтесь дома либо проведите время в кругу настоящего близкого человека.

Процесс может выйти из под контроля и кто-то будет охвачен острыми эмоциями: слезами, агрессией, злостью и ненавистью. Некоторых волна чувств захлестнет мгновенно. И следующие 1-1,5 часа человек проведет в рыданиях, проговаривая одну-две фразы: «Я ненавижу тебя! Мне так больно!».

Первая реакция на происходящее – вернуться к работе по алгоритму, однако это ошибка. В действительности, все должно идти естественным путем, если хочется плакать, не отказывайте себе в этом. Возвращайтесь к выполнению задания, когда придете в себя.

Некоторые пытаются остановить подступающие слезы, что приводит лишь к подавлению чувств. Важно прожить их в полном объеме. В этом поможет глубокое дыхание. Поэтому, когда возникает желание потушить «пожар эмоций», сделайте несколько глубоких вдохов и дайте ему разгореться.

Если осознаете потребность высказать мысли нецензурно, используя бранные слова, сделайте это. Принимайте собственные эмоции такими, какие они есть. Безусловно, этот процесс поднимет волну агрессии к обидчику. Не пытайтесь разыскать его и причинить вред.

Выражайте гнев, используя подушку или боксерскую грушу, вложите всю боль и разрушающую агрессию в удары. Помните о личной безопасности и безопасности окружения. Не нужно зачитывать письма обидчикам, отправлять по почте или вручать лично. Важно лишь освободиться от болезненных эмоций.

Если опасаетесь за психологическое состояние и на это есть реальные основания – попытки суицида или склонность к агрессии, пройдите через процесс под наблюдением специалиста. Не пытайтесь ликвидировать все обиды сразу, не посвящайте работе больше 2 часов. Это достаточно трудоемкий процесс, требующий усилий.

Будьте внимательны к внутреннему состоянию, если после проработки нескольких обид, нет ресурса продолжать, отложите работу на другое время. Возобновите её через пару дней, и при помощи нескольких подходов в течение 2-3 недель избавьтесь от эмоционального мусора.

Спустя некоторое время, примерно через 1,5-2 часа после начала, кто-то почувствует внутреннюю опустошенность. Словно все эмоции вдруг закончились. Они были, а теперь их нет. Наступит ощущение «эмоционального штиля», равнодушия и глухоты чувств. Это верный признак – все сделано правильно.

Порой на завершающих стадиях просыпается сильный аппетит, что с учетом затраченной энергии, вполне естественно. На следующий день придет душевная легкость, утихнут обвинительные диалоги и боль. Даже на физическом уровне почувствуете облегчение.

Моя клиентка, после подобного процесса призналась: «Мне показалось, словно я сбросила 10 кг и у меня выросли крылья за спиной». Переживание всех эмоций становится острее. Как будто ехали за рулем машины, с грязным лобовым стеклом, а сейчас его неожиданного промыли и все обрело более яркие формы и очертания.

#### **Подводя итоги раздела «Багаж прошлого» стоит отметить:**

- Если внутри «клубок гнева», созидательно любить себя и тех, кто рядом сложно.
- Существенным источником негативных эмоций являются обиды.
- Человек бессознательно стремится вернуть другим полученную боль.
- Она находит выход посредством выплеска эмоций в период мелких неприятностей.
- Подавленный гнев регулярно поднимает волны болезненных воспоминаний.
- Постоянные травмирующие события – причины «эмоциональной заморозки».
- В рамках повышения самооценки чрезвычайно важно избавиться от обид на себя.
- Невозможно построить гармоничную жизнь на фундаменте из боли и гнева.
- Важно осознать – мы прощаем не для другого человека, а для себя.
- Если у кого-то 30 обид, на завершающем этапе процесса перед ним должны лежать 30 писем.
- Не планируйте важных мероприятий после проработки обид.

- Не пытайтесь разыскать обидчика или отправить написанные письма.

- Если обеспокоены собственным психологическим состоянием, работайте с обидами под наблюдением специалиста.

## **ОТ НЕНАВИСТИ К ЛЮБВИ**

Три уровня, на которых проявлена любовь к себе (мысли, действия и чувства) тесно взаимосвязаны. Это напоминает опыт сообщающихся сосудов из школьного курса «Физики». Когда уровень воды повышается в одной емкости, он становится таким же в других. Преобразуя мысли, мы автоматически поступаем иначе и достигаем потепления в чувствах. Равносильно и обратное, действуя как будто любим себя, приходим к большему принятию.

Однако именно чувства показывают результат вложенных усилий. Мы избавились от негативного балласта. Отравляющие эмоции звучат намного тише либо окончательно умолкли. И в воздухе витает предсказуемый вопрос: «Как приручить уровень чувств? Как полюбить себя окончательно?».

Стоит признать, порой мы сами не можем объяснить, почему кто-то нас раздражает. А другого мы обожаем и испытываем по-настоящему теплые эмоции. Сколько раз мы сталкивались с необходимостью полюбить кого-то и упирались в невозможность это сделать. Или хотели забыть того, кому еще вчера принадлежало наше сердце и эти попытки также были тщетны.

Одним словом, сердцу не прикажешь. И в эти моменты мы были абсолютно честны. Поэтому сложности с любовью к себе легко объяснимы. На трансформацию этого уровня требуется время. Например, проработка обид. Она способна вытащить отношения с собой из глубокого минуса. Да, это еще не любовь, но уже не ненависть.

Сожаление о жестокости к «внутреннему Я» – признак грядущих перемен. Допущение мысли о возможности полюбить себя – тоже верный знак. Поэтому, если сегодня речь идет только о зарождающемся перемирии – это огромный шаг вперед.

Но первое время самооценка будет расти только при помощи регулярных усилий. Не критично, если не удастся прийти к обожанию себя сразу. Масса времени была отдана самокритике, и она стала прочно укоренившейся привычкой.

## **Роман с собой**

Гениальный Оскар Уайльд писал: «Любовь к себе – это начало романа, который длится всю жизнь». И в его словах есть смысл. Самые главные отношения – это отношения с собой. Если в них присутствует дисбаланс, сложно оставаться во внутреннем комфорте и быть в мире с окружающими.

Отношения с другими мы строим, опираясь на отношения с собой. И смотрим на тех, кто рядом через призму собственной самооценки. Задача этой главы – сделать еще один шаг навстречу себе. День за днем мы будем двигаться к нашему расположению. И найдем рычаги, которые пробудят потерянные чувства любви и самопринятия.

Представьте, внезапно появился тот, чью любовь необходимо завоевать. Не через требования, угрозы, манипуляции или приемы, вызывающие эмоциональную зависимость, а созидательно возвращая. Навряд ли мы будем делать то, что причинит неприятные эмоции и дискомфорт.

Напротив, начнем действовать в положительном контексте. Например, найдем время, чтобы помочь; поддержим в сложный период; подарим билеты на матч любимой команды; закажем столик в «том самом ресторане»; услышим и исполним заветную мечту. То есть заботливо оберегая, заговорим на языке его персональных симпатий и интересов.

А если применить эту концепцию к себе? Мы не всегда контролируем чувства, но управлять поведением способны. И можем найти комфортную работу, разрешить себе отдыхать немного больше. Наконец-то, взять отпуск и отправиться в небольшое путешествие. Дружить с теми, кто искренне любит, а не пытается уколоть или задеть. То есть, вести себя как любящий человек, даже если это не так.

## **Упражнение 26. Если бы я любил себя**

*Что изменится, если начать любить себя? Какими будут поступки, если действовать из любви к себе? Напишите список из 30 пунктов. Где каждый начинается с фразы «Если бы я любил(а) себя...». Например, «Если бы я любил себя, то прекратил работать по выходным, не позволил другим критиковать и оскорблять меня, перестал на себе экономить и свел на нет общение с кем-то из окружения».*

*Подойдите к этому вопросу основательно. Так как написанное должно реализовываться в реальной жизни. Даже создание подобного списка приведет к небольшой революции. Ощувив разрыв между «сегодня» и жизнью по принципу «если бы я любил(а) себя», человек неминуемо вносит коррективы в отношения с собой.*

*Для максимального эффекта важно планомерно внедрять составленный свод правил. Начните с самого вдохновляющего либо с необходимых действий.*

Мы уже говорили о мученической стратегии в одной из предыдущих глав. Эта форма взаимоотношений с собой мало похожа на любовь, и даже не является ее отголоском. Многим придется осваивать науку любви, в буквальном смысле, с нуля или открывать заново. Понимать и осознавать свой уникальный язык любви и его диалект.

Если взять сто человек, то для каждого любовь к себе будет разной. И непохожей на любовь другого. В этом деле нет готовых шаблонов, но есть общий фундамент. На котором каждому предстоит выстроить новые отношения с собой.

Если поразмышлять над формированием привязанности, можно найти ряд закономерностей. Когда в нашем доме появляется питомец, тёплые чувства рождаются не сразу. Мы кормим его, ухаживаем, ходим к ветеринару. И через некоторое время – это полноценный член семьи, без которого мы не представляем своей жизни.

Нам действительно сложно расстаться с проектом, в который вложили много сил. Мы испытываем привязанность к тем, кому отдавали себя без остатка. Мы любим то, о чем заботимся и уделяем внимание. Может быть такой подход сработает и для нас? И вкладывая в себя, мы получим взаимность? Можно с уверенностью заявить: Да, это так. Чем больше вкладываем, тем больше любим.

## **Упражнение 27. Я люблю**

*Пришло время узнать себя немного лучше. Снова понадобится пара листов бумаги и ручка. Напишите 30 предложений, которые будут начинаться с фразы «Я люблю...». Можно указать всё: от людей до еды, от досуга до любимых стран и городов. Пишите всё, и*

*не пытайтесь анализировать. Вспомнив 30 пунктов, напишите еще 30 и еще 30, пока список не достигнет 100.*

*В начале подобного исследования некоторые сталкиваются с трудностями. Сложно определить область собственных предпочтений. И со звонким скрипом получается набрать лишь 10-15. Важно не останавливаться, а продолжать. И писать, на первый взгляд, бессмысленные вещи. Поделюсь примером списка Марка, студента, с которым я работала.*

*Я люблю:*

- 1. Читать.*
- 2. Учить иностранные языки.*
- 3. Мою кошку.*
- 4. Проводить время с Анной.*
- 5. Вкусную еду.*
- 6. Кофе и пончики.*
- 7. Дождь.*
- 8. Ходить пешком.*
- 9. Когда высыпаюсь.*
- 10. Обновлять гардероб.*
- 11. Рисовать.*
- 12. Путешествовать, неважно куда.*
- 13. Плавать.*
- 14. Кататься на велосипеде.*
- 15. Танцевать.*
- 16. Перемены, движение вперед.*
- 17. Снег.*
- 18. Ночной город.*
- 19. Крики чаек.*
- 20. Хорошее кино.*
- 21. Фотографировать.*

Кажется, список лишен смысла, но для Марка он есть. Именно через соприкосновение с этими простыми действиями он будет пробуждать собственную любовь. Его задача – делать то, что любит ежедневно. 1 день = 1 пункт. Аналогичная рекомендация уместна для любого читателя. Каждый день доставляйте себя удовольствие, делая,

что нравится. Способность слышать себя – важный навык и это еще раз подтверждает история Екатерины.

## **История Екатерины**

*Я всегда чувствовала себя гадким утенком, все вокруг говорили: «Очень симпатичная девочка». В ответ я только закрывалась от них. Будучи замужем и имея трех детей, любя их до безумия, понимала – у меня самой чего-то не хватает внутри. Сейчас понимаю, у меня не было любви к себе. Из этого вытекали все мои беды.*

*Проблем было очень много: я никак не могла принять себя такой, какая я есть, мне не нравилось отражение в зеркале. Сразу оговорюсь, после рождения троих детей у меня отличная фигура, рост не маленький, ноги от ушей и большие карие глаза. Но тогда мне казалось, я – тот же гадкий утенок.*

*Наверное, как все мамы, думала только о детях, задвигая себя не на второй, а даже на последний план. Ощущения на тот момент были отвратительные. Когда вроде ты есть, а вроде и нет. И слезы в подушку по ночам. Признаюсь, начало процесса любви к себе – самое тяжелое, но зато результат превзошел все мои ожидания.*

*Любить себя нужно и важно, из этого вытекает всё. Кем бы вы ни были, женой, мамой, успешной леди, домохозяйкой – неважно. Любовь к себе нужна всем без исключения. Теперь у меня день посвящен только мне. Сейчас такое чувство легкости и радости внутри, те самые бабочки. Хочется жить, творить, любить!*

Прислушивайтесь к собственным желаниям. Чаще спрашивайте себя: «Что я хочу сейчас? Что мне необходимо?». Несложно посвятить 30 минут мелочам, приносящим удовольствие. В актах любви важны постоянство и регулярность. Через них мы словно утверждаем себя и заявляем: «Я и мои желания имеют значение!».

Глубокий контакт с собой чрезвычайно важен. Именно так мы можем определить, чем являются наши поступки и действия других. Любовью или противоположным. Но, к сожалению, не все находятся в близких отношениях с собой.

Некоторые и вовсе предпочитают избегать одиночества. Не хотят знать о происходящем внутри. И боятся оставаться наедине с «внутренним Я». И плотно закрывают двери к настоящему себе. Пряча

ключ в дальний ящик. Важно узнать себя настоящего с минусами и плюсами. С достоинствами и недостатками. Только оставаясь подлинно искренними с собой можно отыскать внутренний мир и баланс.

Обычно мы начинаем испытывать по-настоящему глубокие эмоции, когда узнаем кого-то лучше. Когда чья-то личность раскрывается и мы замираем в удивлении: «Какой интересный и особенный человек!». Это справедливо и в отношении нас самих. Чем глубже мы знаем себя, тем более теплые чувства испытываем.

Поэтому важно даже на некоторое время, стать центром собственной жизни. И развить способность слышать себя, осознавать интересы и желания.

## **Профицитное мышление**

Являясь для себя внутренним критиком, мы подмечаем то, что не работает и получается плохо. Но это лишь отдаляет от момента самопринятия. В действительности, мы и наши поступки нейтральны. Нет идеальных людей, которые не допустили ни одной ошибки. Самооценка – это лишь выбор. Смотреть на себя через сильные или слабые стороны. Концентрироваться на плюсах или видеть только минусы.

Характерная черта дефицитного мышления – фокус на недостатках и слабых сторонах. Если задуматься, концентрация на минусах более естественна. С ранних лет мы привыкаем подмечать собственные ошибки, оставляя без внимания положительные стороны. Но любовь к себе несовместима с таким подходом и даже исключает ее.

То, что действительно нужно сегодня – видеть себя через призму положительного восприятия. И осознать, дефицитное мышление – это лишь привычка, укоренившийся способ мыслей и действий. Почему бы не развить новую, взамен разрушительной старой? Зачем держаться за то, что не только бесполезно, но и работает против? Все знают, для формирования новой привычки требуется 21 день, кто-то говорит о сроке в 100 дней. И этого времени вполне достаточно для отказа от ограничивающих убеждений, мешающих любить себя.

Блок практической работы начался с упражнения «Анализ ментального уровня». Его смысл заключался в фиксации всех

негативных суждений. Следующий этап – концентрация на позитивном мнении о себе и выработка профицитного мышления. Именно это развивает способность видеть достоинства и положительные качества. И каждый день умножать любовь к себе, повышать самооценку и возвращать самопринятие.

## **Упражнение 28. Нравится в себя**

*Купите в канцелярском магазине большой лист ватмана формата А1 и фломастеры. Распечатайте фотографию, на которой себе нравитесь. Аккуратно приклейте фото в центр листа. И вспомните о плюсах: сильных чертах характера, маленьких и больших достижениях или привлекательных частях тела. Вооружитесь фломастерами разных цветов и запишите всё.*

*Окружите фото положительными мыслями и чувствами. Постарайтесь ежедневно дополнять созданный список. Со временем удастся заполнить весь лист. Раньше вы концентрировались на недостатках и искали повод для критики. Сейчас акцент смещен к позитивной оценке себя и собственных действий.*

О необходимости и пользе благодарности говорят на каждом углу. И в теории мы все об этом знаем. В словах действительно заложена огромная сила. Когда мы учимся быть благодарными, то трансформируем отношения с другими. Начинаем подмечать их сильные стороны, большие и маленькие победы. Становимся признательными, что они есть в нашей жизни и за то, что в нее привносятся.

Надеюсь, сейчас мы приходим к внутреннему состоянию, когда готовы сказать слова благодарности себе. Тот, кто действительно работал, выполнял упражнения, не включал «внутреннего упряма», который стоял на своем и продолжал использовать прежние деструктивные приемы, сегодня относится к себе с большим трепетом и теплом.

В жизни каждого есть повод для признательности. Пусть даже незначительные мелочи, за которые можно сказать: «Спасибо!». А значит пришло время для закрепления нового навыка – быть благодарными себе.

## Упражнение 29. Благодарю себя

*Не нужно быть исключительными для доступа к собственной любви. Мы имеем право на нее, так как просто существуем. Начните с фразы «Я благодарю себя за...».*

*Поделюсь письмом моей клиентки Лены:*

*«Я благодарна себе за оптимизм. За увлеченность этой жизнью. Я всегда нахожу новое, чем могу заняться. Самообразование – мое все. И я очень ценю в себе это качество. Я всегда готова к чему-то неизведанному. Я способна признавать свои ошибки, но не заикливаться на них, а просто идти дальше. Мне нравится моя целеустремленность. И способность доводить начатое до конца. Даже когда не совсем хочется, я могу взять себя в руки и просто сделать это. Мне кажется, я стала более осознана в выстраивании отношений с людьми. И мои отношения стали более долгосрочными и глубокими. Я уже не оставляю человека при первой трудности. Мне нравится, что я ухаживаю за собой как никогда раньше. И я вижу результат. И это вдохновляет меня двигаться вперед. Я достойно переношу все трудности. Я по-настоящему сильная личность. И действительно благодарна себе за собственный жизненный путь».*

*Пусть слова признательности станут ежедневной практикой. Каждый вечер записывайте минимум 3 благодарности в свой адрес. Что может стать поводом? Возможно, вы сделали что-то важное или решили не расстраиваться из-за пустяка.*

*Предлог для добрых слов не важен. Внедрите привычку благодарности себе и пусть она станет ежедневной.*

Мы провели большой объем работы, избавляясь от разрушительных ошибок. И если она выполнена качественно, многие стали более милосердны к себе. Поэтому поиск позитивных сторон должен быть результативным. Каждый найдет в себе достойное, пусть даже с некоторым трудом и усилием.

Однако столкновения с некоторыми препятствиями возможны. «Какие положительные факты я могу написать, если их нет?», – подумает кто-то с явным раздражением. Подобная реакция естественна для тех, кто много лет жил с негативным представлением о себе. Приобретать новые привычки нелегко, но необходимо. Не

предъявляйте завышенных требований. Просто двигайтесь с комфортной скоростью.

Когда возникают трудности, делайте закладки, помечайте задания, перелистывайте страницу и идите вперед. Но обязательно вернитесь к отложенному позже. В процессе работы отношение к себе изменится. Поэтому часть упражнений будет выполнена после комплексного изучения книги. Особенно связанные с позитивным мнением о себе.

## **Отношения с собой**

Я не верю, что самооценку можно повысить одним упражнением и за короткий срок. Если смотреть на отношения с собой через призму любовного романа, то эффект от кратковременной работы можно сравнить со вспышкой раннего периода влюбленности. Потом магия исчезает и рождение глубокого чувства требует усилий с обеих сторон.

Не зря в контексте отношений мы используем выражение «работать над отношениями». Это предполагает разные приемы. Мы учимся говорить о своих чувствах и желаниях. Выстраиваем личные границы. Пытаемся понять ожидания партнера в союзе с нами. То есть предпринимаем целенаправленные усилия для развития отношений.

Но если в начале нового увлечения чувства захватывают мгновенно, то роман с собой характерен постепенным повышением амплитуды эмоций. С каждым днем мы любим себя сильнее. И подобно свежей розе, это чувство распускается в сердце, становится объемным и многогранным.

На протяжении всей книги мы используем множество способов для трансформации отношений с собой. И часть из них еще ждет впереди. Каждый служит одной цели – выстраиванию подлинно любящих отношений с собой. Это требует упорной работы. Без труда мы только обвиняем себя во всех грехах. Не испытывая жалости, находим к чему придраться. С легкостью признаем себя глупыми, никчемными и ленивыми.

Три простых слова «Я тебя люблю» можно считать поворотной точкой в отношениях. Они снимают доспехи, обнажают душу, сообщая другому: «Ты для меня особенный!». За редким исключением фразу «Я тебя люблю» хочет услышать каждый. Часто мы ждем признания от

кого-то и разочаровываемся не получив. Но можем ли адресовать его себе? К сожалению, не всегда.

### **Упражнение 30. Я тебя люблю**

*Для выполнения этого упражнения понадобится зеркало. Нет необходимости в огромном, но и зеркала размером с ладонь недостаточно. Встаньте и внимательно посмотрите на собственное отражение. Не концентрируйтесь на недостатках и несовершенствах. Постарайтесь расслабиться и глядя себе в глаза, произнесите: «Я тебя люблю».*

Удивительно, но для некоторых эти три слова станут большим вызовом. Ком в горле, подступающие слезы, взгляд украдкой, откладывание на потом – распространенные способы бегства. Найдите силы справиться с бесконтрольными эмоциями.

Крайне важно перешагнуть психологический барьер, не откладывая на завтра. Преодолев сопротивление, растущее внутри можно снять невидимые барьеры, которые стоят на пути к самопринятию. К сожалению или к счастью, только сам человек способен проделать эту дорогу и освободить чувства, которые есть внутри.

Многие верят в магию аффирмаций, силу визуализации и эти методы действительно работают. Мой путь любви к себе начался с очень простого упражнения. Я рассказывала о нем в начале книги. Не могу назвать себя человеком, увлеченным эзотерикой. Но это упражнение до сих пор вызывает приятные чувства ностальгии. И именно оно станет домашним заданием и логическим продолжением предыдущего.

### **Упражнение 31. Безусловно люблю себя**

*Итак, когда основные планы на день выполнены и торопиться некуда, включите приятную музыку и займите удобное положение. Позаботьтесь об отвлекающих факторах. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов. И почувствуйте расслабление каждой клеточки тела.*

*И ощущая глубокий смысл слов, медленно скажите: «Я безусловно люблю себя». А потом повторите эту фразу снова: «Я безусловно люблю себя». Повторяйте снова и снова: «Я безусловно люблю себя», «Я безусловно люблю себя», «Я безусловно люблю себя».*

*К основной фразе можно добавить дополнительные жизнеутверждающие аффирмации. Например: «Я довольна тем, кто я есть, полностью принимаю себя всем сердцем. И осознаю мои сильные стороны и таланты». Лучшее время для этой медитации – перед сном. Используйте все утверждения, повторяя в течение 5 минут. Для максимального результата сделайте эту практику ежедневной.*

В слове «безусловно» заложен глубокий смысл. Эти десять букв разрешают быть любым: грустным, веселым, ленивым, уставшим. И не ставят условий, что нужно соответствовать своим или чьим-то ожиданиям. А прямо заявляют: «Я приму и буду любить тебя любого, без условий и критерий. Ты можешь быть неидеальным и даже ошибаться. Ты достоин моей любви и принятия. Тебе не нужно стараться».

**Подводя итоги главы об уровне чувств, остановимся на важных моментах:**

- Относитесь к себе как любящий человек, даже если это не так.
- Чем больше вкладываем в себя, тем больше любим.
- Способность слышать себя – важный навык для повышения уровня любви к себе.
- Важно культивировать более снисходительное отношение к себе и принимать простые человеческие слабости.
- Мы и наши поступки нейтральны. Самооценка – это лишь выбор. Смотреть на себя через сильные или слабые стороны. Концентрироваться на плюсах или видеть только минусы.
- Не нужно быть исключительным для доступа к собственной любви. Мы имеем на нее право, потому что существуем.
- Бросайте вызов ограничивающим установкам, расширяйте границы и выходите из зоны комфорта.

## ГЛАВА 5. ПРИНЯТИЕ ТЕЛА

*Кто чувствует собственную  
привлекательность, тот  
и становится привлекательным.*  
(Иоганн В. Гете)

Представьте, у вас есть друг. Вы заботитесь о нем, выполняете поручения, 24 часа в сутки сосредоточены на его потребностях. Совершили ради него много подвигов и считаете родным человеком. А теперь вообразите, вместо благодарности он злится и не считает нужным сказать: «Спасибо!». Постоянно критикует, избегает встреч и откровенно недолюбливает.

Многие подумают: «Зачем мне рядом такой человек? Он не ведет себя как друг!». Однако именно так некоторые поступают с собственным телом. С тем, кто заботиться о нас 24 часа, 7 дней в неделю без перерывов на обед и выходные. Вместо благодарности его ненавидят, придираются к мелочам. И несмотря на безусловную доброту мечтают подыскать достойную замену.

В начале книги мы провели ревизию мыслей о себе. И выписали весь негатив, который есть внутри. Сейчас предстоит сделать аналогичный анализ, но в отношении тела.

### Упражнение 32. Мысли о нем

*Запишите все критичные убеждения, которые роятся в голове. А теперь представьте, тело – это дом, который невозможно сменить даже при сильном желании. Или сосед, который никогда не съедет, даже если очень раздражает.*

*Поразмышляйте над следующими вопросами:*

- Какие эмоции рождают сделанные записи?*
- Насколько комфортно телу, когда им постоянно недовольны?*
- Хочется удовлетворять потребности и желания хозяина?*

Для некоторых тело – причина раздражения, объект ненависти и стыда. Его недолюбливают, им пренебрегают и даже ненавидят. Эти отношения мало похожи на дружбу и очень далеки от доброго

соседства. В свою очередь, тело не нападает и не обороняется, а молчаливо терпит критику и недовольство.

Нам не нравятся собственные тела. Но вместо выстраивания любящих отношений и заботы, мы игнорируем их потребности. Равнодушны к происходящему с ними и озабочены лишь тем, чтобы они были такими, как нужно. Однако всегда есть выбор – провести жизнь в борьбе с ближайшим соседом либо заключить перемирие, и иметь добрую дружбу.

И этот процесс начинается с намерения, желания: «Я хочу принять и полюбить отражение в зеркале. Со всеми недостатками, несовершенствами и изъянами. Искренне прекратить сопротивление и отвержение. Поднять «белый флаг капитуляции» и вступить в мирный диалог».

## **МЫ И ТЕЛО. ИСТОРИЯ**

У человечества, особенно у женской половины, всегда были непростые взаимоотношения с собственным телом. Как правило, современные женщины кажутся себе менее привлекательными, чем есть в действительности. В то время, как мужчины отличаются большим принятием и постоянством.

Утвердившийся в эпоху Древней Греции образ широкоплечего, мускулистого Аполлона с узкими бедрами и по сей день является главным эталоном. Хотя и здесь прослеживается ряд закономерностей. Например, чем выше мужчина взбирается по социальной лестнице, тем более привлекательным он себе ощущает и наоборот.

А вот женские стандарты подвержены постоянным переменам. Мода на определенную внешность, цвет кожи, тип телосложения и возраст была всегда. Это не то, с чем мы столкнулись лишь в последнюю пару десятилетий. Взглянем на каноны женской красоты в разное время.

Каменный век	Женщина каменного века - многорожавшая мать. Идеал красоты - огромные бедра, беременный живот, обвисшая грудь.
Крито-минойская культура	Предмет вожделения - обладательница большой груди, тонкой талии и округлых широких бедер.
Древний Египет	В моде стройность, узкие бедра, полные губы, большие глаза, широкие плечи, развитая мускулатура, предпочтение отдавалось брюнеткам с длинными ногами.
Древняя Греция	Эталон красоты - скульптура Афродиты с аппетитными формами, склонными к полноте. Желанные параметры: рост - 164 см, грудь - 86 см, талия - 69 см, бедра - 93 см.
Древняя Индия	Пышное тело - объект поклонения и восхищения.
Китай, династия Хань	Практически полное отсутствие груди, маленькая стопа и стройное тело - главные атрибуты обольстителей того времени.
Древний Рим	Идеальной римлянке предписывалось быть статной, дородной, и ни в коем случае не худой.
Древняя Япония	Сперва эталоном красоты считались дамы с удлинёнными узкими глазами, маленьким ротиком, пухлыми губами и лицом близким к кругу. Но со временем предпочтение отдавалось лицам грушевидной формы.
Европа, Средневековье	Красивой признавалась безгрудая обладательница тонкой талии, узких бедер и круглого, слегка выступающего живота. Бледная кожа, белокурые волосы, блиннообразное лицо с ямочкой на подбородке добавляли средневекового шарма.
Эпоха Возрождения	Идеал - женщина-мать: большая грудь, широкие бедра, крепкая талия и полные ягодицы. На пике золотисто-рыжий цвет волос, плотные шея и плечи. Дамы хотели казаться полными и отличаться пышными формами.

Европа, XV-XVI в.	В тренде бледная кожа. Некоторые даже сбривали волосы над лбом, чтобы он казался выше, а для визуального удлинения шеи брили затылки. В истории также упоминается выщипывание верхних и нижних ресниц.
Эпоха Барокко, XVI-XVII в.	Естественность выходит из моды, бедра должны быть объемными, а талия как можно тоньше. На поле боя в битве за красоту появляются корсеты.
Рококо, XVIII в.	Предмет вожделения - девушки похожие на хрупкие фарфоровые статуэтки: маленький ротик, узкие плечи, тонкая талия, небольшая грудь. Широкое распространение получили огромные, иногда до метра высотой парики.
Классицизм (XVIII-XIX в.)	К власти пришли брюнетки с бледной кожей и неестественным объемом талии - 55 см.
Викторианская эпоха, Англия	Объект мужских грез - зрелая представительная дама с роскошными материнскими формами и склонностью к полноте.
20-е годы XX в.	Модная девушка - загорелая шатенка с мальчишеской фигурой, полным отсутствием форм, маленькой грудью и короткой стрижкой. Вне зависимости от возраста, женщины напоминали девочек-подростков.
Золотой век Голливуда, США (1930-е гг.)	Желаемые параметры - аппетитные формы, тип фигуры «песочные часы», пышная грудь, тонкая талия. В цене образ зрелой женщины. Прическа заметно удлиняется до плеч.
1960-е гг.	Пышные формы ушли на второй план, уступив место телосложению девочки-подростка с гибким, стройным телом, длинными, худыми ногами и небольшой грудью. В тренде болезненная худоба. Идеал - английская топ-модель Твигги: рост - 165 см, вес - 45 кг.
1980-е гг.	Стройная, высокая, спортивная девушка с большой грудью - новый стандарт, пришедший со страниц глянца.

1990-е гг.	Демонстративную сексуальность сменяет «унисекс». На пике модных тенденций образ Кейт Мосс.
2000-е гг.	Желанные параметры - худоба, в меру спортивные тело, плоский живот, достаточно объемные грудь и бедра. Нос тонкий и прямой, высокие скулы, узкий подбородок, слегка выдающийся вперед. Глаза большие, широко расставленные. Кожа гладкая, блестящая, загорелая. Пухлые, чувственные губы.

Проблема принятия внешности имеет более внушительный исторический багаж, чем кажется на первый взгляд. Подобный анализ наглядно показывает, что общественный тренд на определенный тип внешности – наше главное зеркало. И в зависимости от установленных рамок, мы видим себя либо привлекательными, либо далекими от совершенства. Именно это определяет восприятие себя.

У некоторых могла возникнуть мысль: «О, я бы была первой красавицей в эпоху Возрождения» или «С моей грудью в 20-е гг. я бы... Я просто живу не в то время!». Каждая родилась в правильное время. Просто общественные тренды на всем протяжении истории играют с нами в коварные игры.

И подобно теннисному мячику, мы мечемся в противоположных направлениях: пышные формы, худощавое телосложение, длинные волосы, опять короткие, сегодня в моде блондинки, а завтра брюнетки, большая грудь, затем полное отсутствие форм, маленький ротик, потом пухлые губы, выступающий живот и вновь сверхтонкая талия.

И вот проходит несколько лет. И тело меняется. А заодно и мода. И мы вновь оказываемся в той точке, из которой начали. Общество словно пресыщается тем, что еще вчера было на пике и сегодня хочет кардинально иного.

Вероятно, женщины всегда были более зависимы от мужчин. И стремились быть привлекательными, в попытке заполучить более достойного партнера. Но невозможно перекраивать себя бесконечно в угоду чьим-то вкусам или законсервировать во времени.

## **ТЮРЬМА ПО ИМЕНИ «ТЕЛО»**

С относительной легкостью можно сменить место жительства. Также легко избавиться от надоевшего авто. Но нет магазина, где

продают тела, взамен устаревших моделей двухгодичной давности. Конечно, мы не берем в расчет чудеса пластической хирургии, речь идет именно о быстром и безболезненном способе. Когда старое тело можно сменить с той же скоростью, как потрепанные кроссовки.

Представьте диалог продавца и покупателя в таком отделе:

*«О, здравствуйте, мое старое тело мне надоело, расскажите о новых поступлениях!».*

*«Вы знаете, именно сегодня, мы получили актуальные модели этого сезона. Какой рост и вес интересует?».*

*«Сейчас подумаю! Мне нужно посоветоваться с женой...».*

И проведя в магазине 30 минут, наш герой выходит в совершенно ином обличии. Вчерашний низкорослый огненно-рыжий ирландец, стал высоким афроамериканцем.

### **Упражнение 33. Магазин тел**

*Представьте, вы вышли с новой покупкой в виде совершенного тела. Теперь все проблемы позади, все правильного размера и нужного цвета. Что дальше? Внешние недостатки уже не являются помехой. Как изменится ваша жизнь? И тактика достижения намеченных целей? Составьте список из 10 пунктов.*

*Теперь внимательно проанализируйте записи, досконально изучите их. Обратите внимание, есть ли авторская позиция в написанном?*

*Первый вариант:*

*«Я избавилась от лишнего веса и научилась танцевать, кататься на коньках, ездить на велосипеде».*

*«Мой нос стал меньше, я подошел к симпатичной девушке и пригласил ее на свидание».*

*«Я попрощалась с лопухостью и отправила резюме в крупную компанию».*

*Второй вариант:*

*«Я избавилась от лишнего веса, теперь моя жизнь яркая, счастливая и радостная».*

*«Мой нос стал меньше и на меня обратил внимание тот, кто мне нравится».*

*«Я попрощалась с лопухостью и меня пригласили на работу в крупную компанию».*

Нетрудно заметить разницу между двумя группами примеров. В первом случае ответственность лежит на «Я»: я пойду, я сделаю. Во втором ответственности нет: жизнь станет, человек обратит внимание, меня пригласят. Поэтому главная проблема некоторых людей – не отсутствие идеальных характеристик тела, а пробел в персональной ответственности.

Важно понимать, вы и только вы источник перемен в собственной жизни. И тело очень редко является препятствием между вами и желаемым. Можно уже сегодня подойти к красивой девушке, открыть для себя новое хобби и работать там, где нравится.

Тем не менее, возможность обладания «внешностью мечты» рассматривается как секретный шифр, открывающий двери в мир успеха, гармоничных отношений и всеобщей любви. Однако удовлетворенность отражением в зеркале не всегда связана с тем, чем одарила природа. Порой вполне привлекательный человек считает себя ужасно некрасивым.

Восприятие себя – это внутренняя проблема, которая не всегда имеет реальные основания в виде существенных внешних недостатков и это подтверждает история Елены.

## **История Елены**

*«Любовь к себе» перевернула всю мою жизнь! Раньше я не догадывалась, насколько это важно и необходимо каждому человеку. От этого зависит всё: уровень жизни; люди, которые тебя окружают; работа, карьера, дом, финансы, мужчина.*

*Раньше я наблюдала за другими, как они живут, как ведут себя, и мне было непонятно, почему они счастливы и довольны, а я такая ответственная и хорошая несчастна. Сейчас в первую очередь делаю, что нравится мне, чего я хочу. А раньше с трудом могла отделить свои желания от желаний родных. Они – это не я.*

*Я совершенно другой человек и у меня есть свои желания и мечты! Раньше пыталась быть похожей на кого угодно, но только не быть собой. Не понимала, как это здорово и восхитительно! Даже когда смотрела фотографии с какого-то события, мне не нравилось, как я получалась на фото.*

*О себе рассказать могла немного, считала себя неинтересной и самой обыкновенной. Не видела каких-то уникальных черт и талантов. Сейчас в полной мере ощутила свою уникальность, я очаровательная девушка. Красавица, умница, фигура что надо, шикарные ноги, спокойный характер. И в то же время, достаточно активная, жизнерадостная, женственная, отзывчивая, заботливая и добрая.*

*Я общаюсь с такими же интересными людьми, это очень заряжает и вдохновляет. Хочется двигаться дальше и воплощать свои мечты в жизнь. Каждый приходит к себе тогда, когда готов. Полюбить себя никогда не поздно! Хольте и лелейте себя, слушайте и обязательно воплощайте свои желания в жизнь!*

Как показывают опросы, более 52% женщин не нравится их отражение в зеркале, однако в действительности каждая вторая найдет к чему придраться. Бедра недостаточно стройные, кожа тусклая, наготове целый список собственных несовершенств.

И это удобно. На тело можно переложить вину за все неудачи. «Это ты виновато, что мне одиноко, скучно и неинтересно жить», «Если бы не мой нос, я бы уже вышла замуж» или «Если бы не мой лишний вес, я бы нашла работу получше».

### **Упражнение 34. Добровольное заключение**

*Поразмышляйте над вопросами:*

- Как нелюбовь к телу портит мою жизнь?*
- Чему препятствует?*
- На какие решения влияет?*

*Возможно, вы откладываете старт личной жизни. Либо, пытаясь скрыть непривлекательные части тела, избегаете надевать то, что нравится. Составьте список из 10 пунктов. А также понаблюдайте за собственными мыслями в течение дня и дополните его. Затем напротив каждого пункта, напишите противоположные по смыслу действия, например:*

*1. Из-за лишнего веса покупаю мешковатую одежду. Я надеваю то, что нравится.*

*2. Из-за маленького роста постоянно ношу каблук. Я выбираю удобную обувь.*

*3. Из-за заметных шрамов стесняюсь ходить в бассейн. Я покупаю абонемент и получаю наслаждение.*

*4. Из-за неправильных, по моему мнению, черт лица боюсь знакомиться с лицами противоположного пола. Я создаю анкету на сайте знакомств, выбираю понравившихся людей и отправляю: «Привет!».*

Не нужно делать тело персональной тюрьмой. Созданные барьеры живут исключительно в голове и обычно продиктованы стереотипами. Так, одна из моих клиенток выбрала наслаждаться жизнью в размере XXL: *«Я катаюсь на горных лыжах, занимаюсь сальсой, хожу в бассейн и на йогу. Недавно взяла первые уроки езды на сноуборде. Я даже посещала балетный класс, и преподаватель был мной доволен. И еще я практически поднялась на вершину Эвереста. Не ограничивайте себя!».*

## **КАК ФОРМИРУЕТСЯ ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ**

Когда ребенок только появляется на свет, он лишен суждений о собственном теле. А потом он сталкивается с понятием, каким оно должно быть. С этого момента для некоторых из нас многое меняется. Первое зеркало, в котором мы себя видим – глаза родителей. Встречая в них неприятие, мы начинаем отвергать собственное отражение. Восприятие людей рядом: одноклассников, партнеров, друзей, коллег также продиктовано канонами привлекательности. И нелестные отзывы могут оставить глубокую душевную рану.

До 3-4 лет я была обычным ребенком. С фотографий того времени смотрит милая кареглазая девочка. Но потом, без видимых причин, мой правый глаз начал уходить в сторону. Мне диагностировали сходящееся косоглазие. Последовал перевод в специализированный детский сад, далее операция, утомляющие занятия на тренажерах. Но улучшений не было.

Все детство я слышала вслед «Косоглазая». И ходила по школьным коридорам понуро глядя под ноги. Всякий раз неохотно поднимая голову, боясь услышать: «Косоглазая, куда ты смотришь?». Мой недуг исчез в 14 лет, так же внезапно, как появился, оставив малозаметный дефект.

Мой глаз немного убегает вправо, когда я устаю или нервничаю. Сейчас это совсем не беспокоит меня. Незначительное, блуждающее косоглазие не поддается корректировке, остается лишь вовремя ложиться спать и беречь нервную систему. Но мое детство было настоящим кошмаром, и я росла закомплексованной и застенчивой.

Та маленькая девочка, как и многие другие, чувствовала бы себя лучше, не подвергаясь шуткам и нападкам в стенах школы. Опрос, проведенный Университетом Центральной Флориды (США), выявил – около трети девочек 3–6 лет (31%) постоянно опасаются набрать вес.

А международное исследование Dove, показало 92% девочек хотят изменить хотя бы один аспект внешности. Примечательны социальные ролики этой компании. По сюжету одного из них, мамы получили задание составить список того, что не нравится в себе.

Их маленькие дочери выполнили аналогичное задание. Удивительно, но результаты теста показали – мамы и дочери не принимают одинаковые части тела. Списки каждой пары были практически идентичны друг другу.

Другой любопытный ролик снят о девочках подростках. Стоя перед камерой, они рассуждают о собственной внешности. Вот несколько примеров:

Девочка с вьющимися волосами говорит: *«Я бы хотела прямые волосы».*

Другая с прямыми заявляет: *«Я думаю, было бы здорово иметь кудряшки».*

Их подруга с кожей цвета «кофе с молоком» произносит: *«Я мечтаю о более светлой коже. Ну понимаете, да?».*

Следующая сообщает о желании стать смуглее, считая себя очень бледной.

Подобные диалоги выглядят несколько курьезно, однако эти дети так похожи на взрослых. Им также хочется быть кем-то, но только не собой. Лучшее, что могут сделать родители – найти мир с собственным отражением. Представьте ребенка, который видит, как мама одевается утром и разочарованно вздыхает, глядя в зеркало. Или как взрослые беспокоятся о весе и мучительно ограничивают себя в еде.

В раннем возрасте мы получаем первые уроки о том, как нужно относиться к собственному телу и его потребностям. И именно они

оказываются самыми важными. Дети учатся всему через подражание. Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя. Поэтому так важно научиться принимать себя и передать эту способность тем, кто рядом.

Важный аспект на пути к принятию – дефицитное мышление. Мы уже знаем о нем. В этом случае всегда чего-то не хватает. Люди с таким восприятием подмечают лишь недостатки: «Ой, ей стоило бы похудеть» или «Фу, какие редкие у него волосы».

Даже, казалось бы, в идеальной красавице этот человек заметит изъяны: «Все хорошо, но вот руки слишком худые», «У него, конечно, накаченный торс и налитые мышцы, и улыбка на все 100%. Но ты видела его ноги?». Абсолютно в каждом можно найти несовершенства. Мы индивидуальны и не произведены по стандартным лекалам.

И такой подход лишь увеличивает разобщенность с собственным телом и уводит от психологически здоровых отношений с ним. А поиск привлекательных черт, напротив, сближает с собой и другими.

### **Упражнение 35. Красота в глазах смотрящего**

*Начните замечать приятные черты во внешности окружающих. Постарайтесь в каждом найти что-то привлекательное: глаза, волосы или туфли и т. д. Возможно, вы настроены слишком критично в оценке своей внешности и внешности тех, кто рядом. Когда увидите прекрасное вокруг, заметите красоту в себе.*

## **НЕДОСТИЖИМЫЕ ИДЕАЛЫ**

По данным статистики, мы видим 3000 идеально отретушированных изображений в неделю: журналы, билборды, TV-реклама, социальные сети. Пропасть между реальностью и глянцевым миром вносит огромный вклад в конфликт с телом.

Повсеместно насаждаемые стандарты не учитывают ни возраста, ни генетики. Мощь нагрузки, которую несет этот объем невероятен. Господствующий квартет: молодость, стройность, привлекательность и национальная принадлежность воплощает некую формулу, точный код физической красоты. А что делать тем, кто не вписывается в эти рамки?

Так, многие жители азиатских стран оказываются в безвыходной ловушке несоответствия собственной внешности и транслируемого европейского идеала. Обложки японских журналов в 9 случаях из 10 украшают девушки с широко распахнутыми глазами.

В Корее, Китае и Вьетнаме так происходит в половине случаев. Но европейский культ там также силен. Поэтому неудивительно, эти страны лидируют по числу пластических операций. Большая часть которых направлена на придание азиатскому лицу европейских черт.

10 лет назад, во время моего первого визита в Китай меня поразила реклама известной косметической компании. Чудодейственная эмульсия обещала: «Через две недели кожа станет на тон светлее. А спустя месяц эффект будет еще заметней». Я была знакома с продукцией этого бренда, однако подобных средств раньше не встречала.

Это казалось странным. Зачем отбеливать кожу? Более того, в надежде отправиться в отпуск чуть более смуглой, я 2 раза в неделю ходила в солярий. В этом и состоит парадокс современной beauty-индустрии – создать иллюзию проблемы и предложить решение.

Но когда у человека есть представления о недостижимом теле, он неминуемо столкнется с трудностями в восприятии себя. Если нет реальной возможности достичь надуманного образа, прекратите пытаться этим. Важно максимально ликвидировать воздействие факторов, ведущих к внутреннему конфликту. Не покупать журналы с теми, кто слишком отличается от вас, перестать следить за кем-то в социальных сетях.

Некоторые часами любуются на недостижимый идеал. А потом опечалено смотрят в зеркало и, с сожалением, осознают разницу между собой и выбранным кумиром. Такой подход лишь усугубляет проблему. Более того, в подобных условиях принять себя и собственную индивидуальность практически невозможно.

Перспектива обладания совершенными параметрами создает иллюзию – теперь все будет как надо. И можно предположить – влечет не идеальная картинка, а то, что она обещает. Желанный образ – это некий инструмент, который может дать внимание, признание общества, восхищенные взгляды, взаимную любовь и другие приятные бонусы.

Важно сместить фокус с внешних недостатков, и расширить восприятие себя. Возможно, внешность – важный элемент, который привлекает внимание. Однако в долгосрочной перспективе ее значение не столь велико. Успех в той или иной области, как правило, определяют другие факторы.

Если нужны кумиры, вдохновляйтесь похожими людьми. Чьи индивидуальные особенности не помешали личному счастью и профессиональной реализации. Возможно, они невысокого роста, испытывают проблемы с весом и их внешность далека от глянцевої картинки, но они живут в согласии с собой.

Найдите десять примеров: знакомые или совсем незнакомые, «люди из телевизора», популярные пользователи социальных сетей. Проблемы начинаются, когда человек идентифицирует себя только с телом. Но вы больше, чем просто тело. Важно то, что внутри: ценности, таланты, устремления и то, что вы привносите в этот мир.

## **ЖЕРТВЫ РАДИ КРАСОТЫ**

Сегодня, в век расцвета пластической хирургии жертвы ради красоты не считаются чем-то заурядным. Кажется, мы идем на беспрецедентные меры пытаюсь достичь совершенства? Уверены в этом? Позвольте привести несколько фактов, которые демонстрируют – подвиги во имя прекрасного были всегда.

В 1859 г. стремление достичь тонкой талии стоило 23-летней девушке жизни, когда сдавленные корсетом ребра вонзились ей в печень. А в 1930-е гг. ради желанного силуэта некоторые уже шли на удаление ребер. Тогда как в эпоху Возрождения дамы стремились сделать талию объемнее. Пользуясь широкими накладками, весящими 25 фунтов, с ироничным названием «жир».

В племени Майя пиком женского совершенства было круглое лицо, крючковатый нос, косоглазие и зубы в виде треугольников. Поэтому юным предкам современных южноамериканцев деформировали череп, ломали носы и подпиливали зубы. А для развития косоглазия на уровне глаз закрепляли небольшой восковой шарик.

Еще на заре XX века женщины пытались увеличить грудь. Выполняли комплексы упражнений и пили многообещающие эликсиры. А вот в Средневековой Испании отсутствие форм считалось

привлекательным. Подрастающие испанки проводили мучительные ночи со свинцовыми плитами на груди. Развитие молочных желез прекращалось и на месте округлостей формировалась впалость.

А у народа Мангбету, как и много веков назад искусственно удлиняют череп. Голову младенца туго перебинтовывают. И повязки оставляют до полного изменения формы головы. А вытянутые мочки ушей – главный символ женского очарования в племени Масаи. Поэтому у взрослых представительниц племени они касаются плеч.

У народа Сурма, красива та, кто обладает многочисленными рубцами, образующими замысловатые узоры на теле. Атрибут красоты среди представительниц других африканских народов – диски-тарелки, вставленные в отверстие между подбородком и нижней губой.

В Древнем Риме признаком совершенства была светлая кожа. В ход шли свинцовые белила. Использование которых приводило к настоящей трагедии. Вчерашняя красotka стремительно старела и получала серое, с паутиной глубоких морщин лицо, испорченные зубы и зловонное дыхание.

Тем временем в Китае ради обладания крошечной ножкой «золотой лотос» маленьким девочкам практически ломали ступню. Длина стопы после деформации была чуть больше современной пачки сигарет. Ни один уважающий себя китаец не женился на девушке с обычными ногами. Во время бинтования маленьких китайенок успокаивали, рисуя ослепительные возможности, которые обещает красота крошечных ног.

Также стандарты того времени диктовали, что женские формы должны отличаться гармонией прямых линий. Поэтому в подростковом возрасте грудь девочек стягивали плотными бинтами. Как и в случае с испанками, развитие молочных желез останавливалось.

Девушки Апатани были признанными красавицами и привлекали внимание мужчин из соседних племен. Для предотвращения возможных похищений было принято решение – прокалывать представительницам племени крылья носа и вставлять в отверстия пробки.

Дамы из племени Падаунг, обитающие на территории Таиланда до сих пор искусственно удлиняют шею при помощи колец-спиралей.

Первое кольцо надевают девочкам в возрасте 5-6 лет, постепенно количество колец увеличивают. Длина шеи порой достигает 40 см.

В Древней Японии женщины в обязательном порядке чернили зубы. Еще в «стране восходящего солнца» на дух не переносили родинки. Если девица некрасива, пережить можно. Только бы без родинок.

И нам невероятно повезло, так как мы не родились женщиной весом менее 50 килограмм в Средневековой Европе. Нас наверняка сожгли бы на костре по обвинению в колдовстве. Тогда женская красота приравнивалась к магическим чарам, а все, кто ею обладал считались ведьмами.

Почему 50 кг? Именно этот вес считался максимальной грузоподъемностью метел, на которых летали предполагаемые ведьмы. И это не сюжет нового фантастического блокбастера, а реальная жизнь 10 веков назад.

Желание внешней трансформации преследует одну цель – нравиться себе и окружающим. Мы просто хотим быть любимыми. Это все и ничего больше. Мы мечтаем услышать: «Эй, с тобой все в порядке, слышишь! Ты такой, как надо, ты хороший!».

Однако иногда бесконечные улучшения – диеты, пластическая хирургия лишь иллюзорно решают проблему непринятия себя. После «волшебных таблеток», которые, казалось бы, должны привести к примирению, человек находит новые недостатки. И все так же недоволен отражением в зеркале.

Поэтому прежде, чем прибегать к внешней трансформации, так важно пройти через внутреннюю. Но все-таки некоторыми «внешними инструментами» мы воспользуемся.

### **Упражнение 36. Новый стиль**

*Внимательно посмотрите на вещи, висящие в шкафу. Оставьте только действительно подходящие. Одежду, в которой чувствуете себя на высоте. От остального избавьтесь без лишней жалости. Попробуйте кардинально изменить стиль. Обратитесь к стилисту, проведите ревизию гардероба и отправьтесь к парикмахеру. И при их поддержке создайте обновленный образ, соответствующий вашему цветотипу и телосложению.*

### **Упражнение 37. Фототерапия**

*Не все оценивают собственную внешность объективно. Очень полезно увидеть себя со стороны. Закажите профессиональную фотосессию у хорошего фотографа. Подберите 2—3 образа, сделайте профессиональный макияж и воспользуйтесь услугами парикмахера. По силе воздействия качественная фотосъемка сопоставима с визитом к хорошему психологу. И позволяет совершить уверенный шаг к принятию отражения в зеркале.*

*Внезапно, через объектив фотографа обнаруживается вполне привлекательная личность.*

## ОТНОШЕНИЯ С ТЕЛОМ

Тело – невероятный механизм. Только представьте совершенство процессов внутри нас. Каждую секунду в его недрах происходят миллионы реакций. Что-то работает, двигается, делятся новые клетки и угасают старые. Это напоминает сложный механизм огромного завода, чья работа поддерживается усилиями нескольких тысяч рабочих.

Обычно эти процессы происходят незаметно. Мы не прислушиваемся к стуку сердца, работе легких, не задумываясь, координируем движения рук и ног. Все находится в бесконечном круговороте с момента зарождения жизни до последнего вздоха умирающего. Этот прекрасный, сложный и, в то же время, эффективный механизм работает 70-80 лет. Однако наши чувства далеки от признательности и благодарности за столь ценный труд.

### Упражнение 38. Я к вам пишу, чего же боле?

*Напишите письмо телу, как будто отдельной личности. Выразите чувства благодарности, отметьте, насколько хорошо тело вам служит. Некоторые женщины недовольны состоянием груди после рождения ребенка, им не хочется смотреть на неё. Но благодаря грудному вскармливанию у детей формируется здоровый иммунитет.*

*Или, например, ноги. Кажется, они худые и кривые либо полные и прямые как столбики? У некоторых их вообще нет или человек не может ходить... Не тратьте время на ненависть к вашему терпеливому, надежному, молчаливому другу. Он заслужил благодарность, не так ли? Скажите спасибо рукам, поблагодарите легкие, сердце, они позволяют жить и чувствовать. Одним из заданий предыдущей главы была ежедневная благодарность себе. Благодарность телу либо отдельным частям станет хорошим дополнением к этой практике.*

### Упражнение 39. Незаменимый друг

*В дополнении к написанному письму составьте список из 20 важных функций, которые обеспечивает тело, например:*

- 1. Возможность ходить.*
- 2. Способность видеть.*
- 3. Восприимчивость к звукам.*
- 4. Мыслительная/интеллектуальная деятельность.*
- 5. Возможность жить/существовать.*
- 6. Защита организма от инфекций.*
- 7. Способность говорить, выражать собственные мысли.*
- 8. Моторика рук.*
- 9. Распознавание запахов.*
- 10. Восстанавливаемость организма.*

Тело сильно облегчает жизнь. Все его усилия сконцентрированы на создании комфортной и безопасной среды. Если задуматься, удивительна роль рук в повседневной жизни. Большинство ежедневных задач мы выполняем с их помощи: налить чай, открыть зонт, набрать нужный номер телефона, искупать ребенка, перевернуть книжную страницу.

Мы можем ходить, видеть и слышать. Если мы спим, тело функционирует, поддерживая жизнедеятельность. Оно трудится и служит без нашего участия. Поэтому внутреннее недовольство: «Ты не такое!», «Ты неправильное!», «Я не хочу тебя видеть!» должно сменить принятие.

Моя профессиональная практика – работа с женщинами. Так сложилось. Пару раз я работа с мужчинами. И они были довольны переменами в самооценке. Но «женский дух» присутствует в моем подходе и авторском стиле: примеры, истории успеха, некоторые немного феминные упражнения.

Мой редактор предложил сузить целевую аудиторию до женской и оставить мужчин за бортом информации, которой я владею. В пользу этого шага также был один отзыв на сборник упражнений из этой книги: «Отлично подходит для женщин, жаль я не знал этого прежде, чем загрузить».

Но что-то внутри меня, возможно, несколько часов работы с теми двумя ребятами говорило: «Нет. У мужчин тоже есть проблемы с самооценкой. И они нуждаются в ее корректировке не меньше женщин». Зачем это признание? Впереди, на мой взгляд, два очень

женских упражнения. Возможно, они не найдут отклик у мужской аудитории. Хотя, экспериментируйте парни.

### **Упражнение 40. Шедевр искусства**

*Поразмышляйте о частях тела, которые сложно принять и проведите ревизию таких «телесных изгнанников». Для многих характерны непростые отношения с любым пунктом из подобного списка: игнорирование, раздражение, ненависть, желание скрыть. Однако сейчас мы пойдем по иному пути. И посмотрим на объекты нелюбви глазами настоящих творцов.*

*Попробуйте описать их с любовью, словно главный шедевр биологического искусства. «О, мои дивные ноги, вы так чудно слеплены, будто творение великого скульптора. Невероятно стройные и быстрые, я смотрю на вас, насколько вы прекрасны». Немного фантазии и юмора, чтобы взглянуть на нелюбимую часть тела иначе.*

### **Упражнение 41. Ода телу**

*Используя готовый перечень слов напишите оду собственному телу в прозе либо в стихотворной форме. Выберите любой из предложенных вариантов:*

*Первый вариант:*

*1. Нежность. 2. Пламя. 3. Ночь. 4. Сказка. 5. Красота. 6. Мечта. 7. Сон. 8. Бархат. 9. Прелесть. 10. Цветок. 11. Единственная. 12. Река.*

*Второй вариант:*

*1. Водопад. 2. Искра. 3. Небо. 4. Муза. 5. Нега. 6. Плен. 7. Ласка. 8. Шелк. 9. Солнце. 10. Волшебство. 11. Океан. 12. Клад.*

*Третий вариант:*

*1. Волшебство. 2. Королева. 3. Мягкая. 4. Радость. 5. Долгожданная. 6. Вулкан. 7. Волна. 8. Зоря. 9. Награда. 10. Грезы. 11. Дивная. 12. Бездна.*

*Четвертый вариант:*

*1. Желанная. 2. Омут. 3. Сладость. 4. Свобода. 5. Море. 6. Нега. 7. Шелк. 8. Прибой. 9. Царица. 10. Дар. 11. Радуга. 12. Молния.*

*Пятый вариант:*

*1. Манящая. 2. Единственная. 3. Звезда. 4. Магия. 5. Океан. 6. Блеск. 7. Роза. 8. Луч. 9. Великолепная. 10. Любовь. 11. Безумство. 12. Вселенная.*

*При желании воспользуйтесь словами из разных групп.*

Мы редко размышляем о наших телах таким образом. Но если завтра отправимся в музей, то обнаружим, нередко именно тело – объект вдохновения художников, скульпторов и поэтов. Более того, образы, воспетые в камне и на холстах гениев прошлого имеют мало общего с современными вкусами. А значит восхищаться или приизирать – это лишь выбор.

## **Потребности тела**

В раннем возрасте мы находимся в более гармоничных отношениях с телом, чем сейчас. Ребенок кричит, когда хочет есть, капризничает из-за тесной одежды, он всегда во внутреннем диалоге с собственными тактильными переживаниями. Со временем этот контакт утрачивается, кажется, есть дела гораздо важнее.

Мы даже действуем против услышанного. И мучаем себя недосыпами, нагрузками, алкоголем, никотином, тесной и неудобной одеждой. Испытываем чувство голода, но отказываемся от обеда. Тянем с визитом к врачу до последнего. Порой некоторые проявляют больше заботы к личному автомобилю, чем к собственному телу. Регулярно проходят технический осмотр, реагируют на каждый стук, меняют масло и вовремя заезжают на заправку.

Отношения между людьми можно назвать гармоничными, если в равной степени удовлетворяются потребности обоих партнеров. Подобный закон действует и в отношениях с телом. За редким исключением оно отвечает нашим требованиям, однако мы не всегда обеспокоены его. Следующая группа упражнений призвана внести перемены в этот несправедливый дисбаланс.

## **Упражнение 42. Голос тела**

*К чему вы не прислушиваетесь в собственном теле? Какие сигналы и потребности игнорируете? Напишите список из 15 пунктов, например:*

- 1. Не ложусь вовремя спать, из-за этого утром ощущаю вялость.*
- 2. Не ем в течение дня, а вечером наедаюсь до боли в желудке.*
- 3. У меня давно болит спина, но нет времени записаться к доктору.*
- 4. Чувствую хроническую усталость, но сейчас не до отдыха.*
- 5. Я бегаю, это полезно. Но если честно, я ненавижу бегать.*

*Пришло время перемен. Как можно изменить подобное отношение? Какие действия будут проявлениями заботы?*

*Например:*

- 1. Ставлю напоминание о скором отбое и ложусь спать до полуночи.*
- 2. Беру с собой полезные перекусы и не подвергаю организм длительному голоданию.*
- 3. Заранее планирую отдых, который восстановит мои силы в полной мере.*
- 4. Нахожу комфортную физическую нагрузку, приносящую удовольствие.*

*Понаблюдайте за ежедневными взаимоотношениями с телом и дополните список.*

Некоторые настолько разучились слушать внутренний голос, что неприятные ощущения вошли в ряд привычных и не являются помехой. Поэтому наши тела продолжительное время могут находиться в дискомфорте из-за беспечности и халатности собственных хозяев.

## **Упражнение 43. Удовольствие для тела**

*Напишите список из 10 действий, которые принесут удовольствие телу. Для полноценного принятия себя диалог с телом необходим. Что оно ждет уже давно? Что заставляет его чувствовать радость и удовольствие? Массаж? Спа-процедуры? Физические упражнения? Представьте, тело – это личность со своими потребностями и*

*желаниями, и попытайтесь услышать его голос. Также в специальном ежедневнике запланируете дни удовольствий для тела с конкретными датами.*

Брать во внимание потребности, слышать тревожные сигналы, понимать его язык и проявлять заботу под силу и доступно каждому. Есть те, кто недоволен всем телом. Но чаще не принимаются отдельные части и внутренний диалог звучит так: «Мне не нравятся ноги, но у меня приятное лицо, волосы почти идеальны, но зубы – это кошмар».

Существуют две крайности: постоянный акцент на внешнем недостатке и восприятие себе через эту неидеальность. Либо тотальное отторжение, когда нелюбимая часть получает статус «изгоя» и остается в числе заброшенных долгие годы.

#### **Упражнение 44. Они заслуживают внимания**

*Начните усиленно заботиться и ухаживать за той частью тела, которую не принимаете. Купите ароматный крем для нелюбимых ног и груди, чаще радуйте маникюр свои «неудавшиеся ногти» на руках. Чем больше во что-то вкладываем, тем сильнее любим. Список из 5 действий, направленных на заботу об отверженных частях – отличный рецепт для новых отношений с ними.*

Принятие собственного тела, внешних черт и особенностей – важный этап личностного роста. Кому-то потребуется немного времени, другой потратит годы. Каждое тело особенное, нет правильных или неправильных форм, есть ваша и она уникальна. Принятие, а не отторжение и движение навстречу себе – то, что действительно необходимо.

#### **BODY-РЕВОЛЮЦИЯ**

Нельзя отрицать факт, что в обществе наметились существенные сдвиги в вопросах внешней дискриминации. Все больше общественных проектов создается под влиянием Body Positive. Движения, которое выступает за отмену стандартов в отношении внешности и тела. И заявляет о необходимости принимать собственные тела и тела других такими, какие они есть.

Body Positive шагает под лозунгом: «Внешность не имеет значения. Важно кто ты на самом деле». Сегодня на подиуме не только девушки за 30, но и дамы за 60. Так, 85-летняя Джеки Таджа Мердок снялась для одной из рекламных кампаний Lanvin. А Майя Маск в 69 стала лицом Cover Girl.

Американка Кармен Делль'Орефиче попала в Книгу рекордов Гинесса, в качестве подиумной модели с самой продолжительной карьерой, которая длится уже более 68 лет. Кармен 83 и она до сих пор работает. Пэтти Дэвис снялась для журнала Playboy в 58 и считает, что сейчас ее тело выглядит лучше, чем когда-либо.

Журнал Pirelli, с чьих страниц обычно взирала лишь молодость в 2016 году пригласил для ежегодного выпуска 70-летнюю Шарлотту Рэмплинг и 71-летнюю Хелен Миррен. Не отстают от прекрасных дам и мужчины. Так, 73-летний немец Чарльз Шуман уже несколько лет является лицом рекламных кампаний Baldessarini.

Расовая дискриминация остается острой проблемой западного мира. Сегодня вклад в возможность быть собой с любым цветом кожи вносят множество проектов. Один из них Humanae Анжелики Дасс. Он не дискриминирует людей по национальным признакам, а объединяет под общим лозунгом «Красота человека в каждом цвете». Который с уверенностью подхватывает команда The colored Girl.

В июне 2015 года в съемке для рекламы купальников компания Target использовала не профессиональных моделей, а обычных блогеров. Фигуры выбранных девушек не вписывались в модные каноны, но это лишь привлекло внимание. Кампания прошла под лозунгом: «Target любит каждое тело». Подобный нестандартный ход также использовал сайт ModCloth.

Plus-size модели продолжительное время бросают вызов миру моды и делают это с успехом. В декабре 2016 года 19-летняя Ронья Манфредссон победила в шоу «Топ-модель по-скандинавски». А Эшли Грэм и Искра Лоуренс обладают многомиллионными ариями поклонников и строят успешные карьеры.

Девушки призывают не сравнивать себя с кем-то и не подстраиваться под общепринятые стандарты. Эшли Грэм: «Мы должны прийти к принятию права каждого выглядеть так, как он хочет. Я хожу в спортзал и мне комфортно, когда я не ограничиваю себя в

еде, меня устраивает мое тело. И другие не должны критиковать мой выбор».

Даже кукла Barbie присоединилась к body-битве и украсила обложку журнала Time. Компания Mattel, которая долгие годы подвергалась нападкам за пропаганду искаженного восприятия женского тела, выпустила серию бодипозитивных кукол Barbie. Новые куклы имеют 7 разных цветов кожи и пропорции тела, приближенные к реальным женским параметрам.

Происходящее сегодня в сфере внешних стандартов, казалось невозможным еще несколько лет назад. Но мир меняется, и мы вместе с ним. Вероятно, именно сейчас настало время найти свой body-комфорт и быть собой.

**В попытке систематизировать информацию этой главы стоит отметить:**

- Мода на определенный тип внешности, цвет кожи, телосложение и возраст была всегда.
- Общественные стандарты – наше главное зеркало.
- Восприятие себя – это внутренняя проблема, которая не всегда имеет реальные основания в виде существенных внешних недостатков.
- Процесс принятия начинается с намерения полюбить тело со всеми недостатками, несовершенствами и изъянами.
- Не делайте тело персональной тюрьмой. Не перекладывайте на него ответственность за неудовлетворенность жизнью.
- Важно максимально ликвидировать воздействие факторов, ведущих к непринятию себя.
- Необходимо сместить фокус с внешних недостатков, и расширить восприятие себя. Вы – больше, чем просто тело.
- Ликвидация дефицитного мышления в восприятии внешности – необходимый элемент качественной работы.
- Чем больше мы вкладываем во что-то, тем больше любим. Начните заботиться о нелюбимых частях тела, они заслуживают внимания.
- Ключевой аспект на пути принятия отражения в зеркале – осознание колоссальной работы, выполняемой телом.

## ГЛАВА 6. ВНЕШНЯЯ СРЕДА

*В Нехлюдове, как и во всех людях,  
было два человека. Один – духовный,  
ищущий блага себе только такого,  
которое было бы благо и других людей,  
и другой – животный человек,  
ищущий блага только себе и для этого блага  
готовый пожертвовать благом всего мира.  
(Л.Н. Толстой, «Воскресение»)*

Над любовью к себе можно работать двумя путями: меняя то, что внутри и корректируя то, что снаружи. До недавнего времени мы были сосредоточены на внутренней трансформации. Однако сейчас сделаем шаг назад и вспомним главу «Что формирует самооценку»? Согласно ей каждый – продукт среды, в которой оказался.

До знакомства с механизмом становления самооценки можно оправдаться неосведомленностью в этом вопросе. Однако сейчас не удастся переложить ответственность на кого-то: «Мой супруг подтачивает мое сомнение. Я работаю в ужасных условиях. Мои друзья говорят обидные вещи».

Среда человека с низкой самооценкой неблагоприятна и каждый день не дает относиться к себе лучше. Он постоянно ходит по кругу, находясь в пагубных обстоятельствах из-за невысокого мнения о себе. И лишается возможности внутреннего роста, пребывая в их плену.

А вот обладателей высокого самомнения отрицательное влияние извне обходит стороной. Как крепкие доспехи их оберегает самопринятие. Отношение таких людей к себе стабильно, они знают – с ними все в порядке. Да, время от времени, и они сталкиваются с критикой и неуважением. Но не принимают это на свой счет. И не остаются в условиях, обещающих катастрофу их самооценке.

Один из важных элементов реанимации любви к себе – работа с внешней средой. Особенно на начальных этапах, когда рост самооценки еще нестабилен. Представьте, вы усердно работали: «Я – великолепный, уникальный!». А когда начали в это верить, кто-то из близких выпалил: «Ты уникальный? Не смеши! Ты такой же жалкий неудачник, каким был вчера!».

И результат, который создавался долгое время летит в бездонную пропасть. И вы вновь на конечной станции «Я не люблю себя». Окружающая среда вносит огромный вклад в наши отношения с собой. Сравним ощущения от двух внешних сред. Одна подпитывает самооценку, другая разрушает ее.

**Положительная внешняя среда:**

- Окружение поддерживает большинство начинаний.
- Людям нравится то, что вы делаете. Часто слышите слова благодарности.
- Вышестоящее руководство постоянно отмечает успехи.
- Любимый человек замечает даже самые незначительные достижения.
- Родители полностью принимают ваш жизненный путь.

**Негативная внешняя среда:**

- Вторая половина открыто подчеркивает ваши недостатки.
- Вы регулярно получаете критику, выполняя профессиональные обязанности.
- Родители дают понять – вы не оправдали их ожиданий.
- Руководитель часто недоволен и указывает на промахи.
- Друзья отпускают в ваш адрес унижительные шутки.

Среда со знаком «+» погружает в атмосферу спокойствия и защищенности. Нет необходимости в постоянной защите. Такая атмосфера действует подобно плодородной почве. Отношения опираются на дружбу, доверие и открытость. И служат дополнительной поддержкой для формирования высокой самооценки. Окружение побуждает к взаимности. И это, несомненно, укрепляет существующие связи.

Другая среда транслирует состояние внутренней угнетенности. Кажется, наш герой один против целого мира. Не покидает чувство безысходности и отсутствия перспектив. Сложно раскрыть потенциал, находясь под подобным гнетом, даже при его наличии. И, конечно, невозможно сохранять самооценку на высоком уровне. Отношения с окружением поверхностные, частые стычки и ссоры. Нет подлинной близости, открытости и эмоциональной безопасности.

Так, в общих чертах, можно описать различие двух сред. На этом этапе нам предстоит ликвидировать последствия негативного влияния прошлого. И сформировать внешнее пространство, которое повысит

самооценку в настоящем и будущем. Иначе влияние извне будет тормозить достигнутый прогресс.

## **ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ**

В жизни человека с низкой самооценкой порой есть конкретные люди, которые снижают его значимость. От них мы слышим обидные слова. Находясь рядом, чувствуем себя меньше, чем есть в действительности. Они акцентируют внимание на недостатках, и пытаются уколоть напоминая о промахах.

Раз за разом они перешагивают рамки уважительного отношения, не встречая сопротивления. И это отрицательно влияет на любовь к себе. Одна из главных причин такого явления – своевременно необозначенные личные границы.

Первая ассоциация при упоминании слова «границы» – границы стран и частных владений. Если они характерны ограждением и паспортно-визовым контролем, то внутренняя территория часто невидима, однако есть у каждого. Условно границы можно разделить на несколько видов. Примеры конкретных ситуаций дадут более четкое представление о каждом.

### **Границы времени. Примеры нарушений:**

- Рабочий звонок в разгар выходного дня.
- Требование задержаться в офисе по прихоти руководителя.
- Отмена собственных планов, вызванная просьбой присмотреть за внуком.
- Необходимость отвезти друзей после совместного вечера.

### **Границы собственности. Примеры нарушений:**

- В процессе уборки домработница «куда-то прибрала» важные бумаги.
- Сестра, приехавшая в гости, использовала полбанки любимого крема.
- Друг взял на неделю походный рюкзак и семь дней делятся уже целый год.
- Новый сосед, срезая дорогу, ходит напрямиком через лужайку чужого дома.

**Границы чувства собственного достоинства. Примеры нарушений:**

– В разгар ссоры партнер нервно крикнул: «Кому ты нужна? Посмотри на себя! К тебе никто не подойдет».

– Преподаватель, оглашая результаты теста, ухмыльнулся: «Ну от этого бездаря, я другого не ожидал».

– Мать со вздохом произносит: «Почему у всех нормальные дети? А у меня какое-то недоразумение?».

– Подруга при встрече заявляет: «У тебя точно нет вкуса. Такие юбки носили в прошлом веке. К тому же ты поправилась».

### **Границы образа жизни. Примеры нарушений:**

– В очередной раз мама рассказывает, как следует поступить.

– Друг тяжело вздыхает, услышав новую идею из ваших уст.

– Жена требует перестать заниматься ерундой и найти нормальную работу.

– Бабушка не устает повторять: «Есть мясо очень полезно».

### **Физические границы. Примеры нарушений:**

– Незнакомец в переполненном вагоне прижался слишком близко.

– Взбешенный отец отвесил пощечину сыну, провалившему экзамен.

– Новый знакомый настойчиво пытается взять за руку или обнять.

– Назойливая коллега неизменно усаживается рядом и делится новой сплетней: «А ты знаешь что случилось с той актрисой...?».

Человек, с нарушенными границами не может отделить «собственное Я» от личности другого. Не понимает, где начинается и заканчивается его ответственность. И зачастую решает чужие задачи, стоящие перед безалаберным начальником, инфантильным партнером, безответственным ребенком. И отказывается от собственных желаний, пытаясь облегчить жизнь других.

Личные границы есть не только у нас, но и у тех, кто рядом. И часть этих пунктов применима в обратную сторону. Если мы поступаем подобным образом, то нарушаем чужие границы.

## **МЫШЦА «НЕТ»**

С нами не раз случались ситуации, когда хотелось отказать, но мы отвечали согласием. Возможно, мы были не готовы к дополнительной нагрузке на работе. Или без желания одолжили деньги родственнику. Не хотели удовлетворять просьбу ребенка подростка. Но не смогли

сказать «нет». Не сумев отстоять собственные взгляды, мы сталкивались с неудовлетворенностью, сожалением и обидой.

Тонкую грань между истинным, искренним радушием и моментом, когда мы начинаем идти против себя отследить непросто. Соглашаясь на действия, которые противоречат личным интересам, мы совершаем настоящее жертвоприношение. И позволяя нарушать собственные границы, посылаем ошибочные сигналы. Произнося «нет», мы даем понять, что существуем отдельно и сами управляем своей жизнью.

Обычно за неспособностью сказать «нет» стоит страх потерять чье-то расположение. Мы заблуждаемся, боясь кого-то обидеть, возлагая на себя чью-то реакцию за отказ. Не бойтесь отказать, если не готовы выполнить чью-то просьбу. Чувства других – зона их личной ответственности.

Самая верная реакция в подобных ситуациях – лишь одно слово. Это слово – «нет». Достаточно произнести его мысленно, давая сигнал, что намерены защищаться: «Нет, так не пойдет. Для меня важна моя территория и я не позволю пренебрегать ею». Правильный внутренний настрой даст нужное состояние для отпора.

Если трудно отказывать сразу, берите небольшие тайм-ауты, отвечая «Мне нужно подумать», «Дам ответ завтра». Такое отступление позволит прислушаться к собственным чувствам. Будьте верны себе. Донося истинную позицию, мы защищаем свое представление о том, что для нас приемлемо, а что нет. Выстраивание здоровых личных границ возможно на любом жизненном этапе и это доказывает история Марии.

## **История Марии**

*Редкий человек осознает и признается, что не любит или не умеет любить себя. Каждый уверен, что точно любит себя и умеет любить других. Еще в Святом Писании сказано: «Возлюби ближнего как самого себя». Для начала надо научиться любить себя. Только тогда можно действительно научиться любить, уважать и понимать других.*

*Первый звонок прозвучал на вручении аттестатов в школе, когда классный руководитель, пытаясь сказать хорошее о каждом, обо мне сказала: «Очень безотказная девочка». Только со временем я*

*поняла кошмар этой фразы. Была прожита большая жизнь, полная неудач на личном фронте, в одиночку выращенная дочь.*

*После 35 лет мне всё надоело, начались занятия с психологами. Очень важно встретить в жизни человека, который найдет нужные слова, кто сможет встряхнуть разум и душу. Я не любила себя. Это привело к тому, что помимо неудачного скоротечного брака, кучи неудачных романов, любимый мужчина поднял на меня руку.*

*Всю жизнь я боялась обидеть других, а для этого старалась быть удобной, безотказной, первой прийти на помощь. Да, это неплохо, но чаще всего мне было некомфортно, возникали обиды, ведь никто не бежит на помощь ко мне. В общем, жизнь полная неудовлетворенности и обид.*

*В 40 лет я начала познавать себя. Это был трудный, но в то же время очень интересный процесс. Я знакомилась с собой. Оказывается, я никогда не задумывалась, что мне нравится, что приносит радость. Научилась говорить «нет». Я встретила замечательного мужчину. Я по-прежнему не люблю обижать людей. Моя прошлая жизнь помогает понимать других, а новая – принимать их, не забывая о себе.*

*Сегодня я строю все отношения исходя из любви к себе. К работе мне проще относиться просто как к работе, останавливать любимого ребенка в приступах юношеского эгоизма. Моя жизнь наполнилась красками, мне просто понять, почему вдруг взгрустнулось, и как с этим быть. Теперь уверенно могу сказать – я знаю, понимаю и принимаю себя. Я люблю себя!*

Для формирования здоровой самооценки огромное значение имеют границы чувства собственного достоинства. Именно они нарушены, когда человек слышит критику, подвергается унижениям и постоянно сомневается в себе. В рамках нашей работы более подробно остановимся именно на них.

## **ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ. ГДЕ ОНИ?**

Обычно человек с низкой самооценкой выбирает роль пассивной жертвы, которая покорно переносит бесчинства своих палачей. Все слышу, понимаю, но сделать ничего не могу. Стратегия молчаливого принятия – распространенная реакция, но абсолютно не верная.

Представим границу любой страны. На протяжении года ее пересекают жители соседнего государства и совершают мелкие хулиганства. Со временем количество участников вылазок растет. Возникает вопрос: Кто виноват? Почему так происходит?

Ответ очевиден: люди, обеспечивающие безопасность этой части территории. Именно на их плечах лежит ответственность за незаконное вторжение. Выбирать виновными тех, кто перешагивает рамки дозволенного – пустая трата времени. Непрошенные гости, готовые воспользоваться слабым звеном будут всегда.

Поэтому ущерб от действий нарушителей – ответственность хозяина территории. Того, чьи границы нарушены. У каждого свое представление о мире, отношениях и допустимых нормах. Границы не передаются по наследству и не появляются из ниоткуда, их выстраивают самостоятельно.

Порой мы не можем отстоять личное пространство, так как не успеваем понять, что его целостность нарушена. А когда осознаем, кажется, ответная реакция уже неуместна. Цель упражнений ниже – создать максимально точный перечень личных «да» и «нет». Который позволит своевременно оградить себя от чужих посягательств.

## **Упражнение 45. Исследование личных границ**

*Проанализируйте отношения с супругом, детьми, родителями, коллегами или друзьями. Вспомните и запишите 10 ситуаций, которые существенно подточили самомнение. Обычно это чьи-то слова и поступки.*

*Например:*

1. За совместным обедом отец поинтересовался: «Ты действительно считаешь что, то чем ты занимаешься кому-то необходимо?».

2. «Мне кажется, тебе нужно сделать что-то с лицом, ты не думала о пластике?» – заметил новый бойфренд.

3. «Хочу сказать одно: в твоем образе не хватает женственности», – сказала «добрая соседка» у лифта.

4. Бойфренд или герлфренд открыто флиртует с кем-то.

5. «На мой взгляд, ты поставила для себя слишком высокую планку и переоцениваешь свои возможности», – вздохнула мама, нервно

*перебирая салфетку.*

Исследование будет более полным, если в течение месяца понаблюдать за тем, чьи слова и действия напрямую рушат самооценку. Изучайте окружающий мир на предмет несанкционированных вторжений. И фиксируйте эмоции, с которыми сталкиваетесь ежедневно.

Важно всегда оставаться в контакте с собственными чувствами и даже телом. Именно они, раньше, чем наша рациональная часть сигнализируют о возможной опасности: «Эй, дружище, послушай, что-то не так! Рядом с этим человеком я чувствую себя некомфортно...». Прислушивайтесь к внутренним ощущениям, распознавайте их и принимайте своевременные меры.

Письменное изложение мыслей не всегда дает выход тому, что есть внутри. Не зря большинство консультаций у психотерапевтов проходит в форме беседы. Когда хотите поделиться шквалом эмоций, вы позвоните, а не напишите. Поэтому для более полного осознания собственных границ необходимо о них поговорить.

#### **Упражнение 46. Интервью о границах**

*Для выполнения упражнения потребуется диктофон. Сделанные записи – источник будущих четко очерченных границ. Это задание можно выполнить с терапевтом, или с эмоционально безопасным человеком. Просто скажите: «Знаешь, сегодня я хочу поговорить о моих личных границах. О ситуациях и людях, которые снижают мою значимость». Затем просто продолжите эти фразы:*

*Я чувствую себя никчемным, когда....*

*Я начинаю сомневаться в себе, когда...*

*Мне не нравится, когда...*

*У меня опускаются руки, когда...*

*Меня раздражает когда .... вторгается на мою территорию и пытается...*

*.... нарушает мое право быть собой, когда...*

*Я чувствую себя униженной, когда...*

*Мне бы хотелось, чтобы .... перестал делать ....*

*Я чувствую, моя самооценка летит к черту, когда...*

*После времени, проведенного с ....., мне гораздо хуже, чем до встречи с ним (с ней).*

*Я устал терпеть...*

*Мне надоело переступать через себя делая...*

*Я чувствую обиду, когда...*

*Я больше не позволю...*

Интервью может быть как о настоящем, так и о прошлом. Возможно, на некоторые вопросы не удастся найти ответы мгновенно. Поэтому дополните список вновь столкнувшись с нарушением личных границ в реальной жизни.

После сбора информации мы имеем ясное представление о том, кто и как вторгается в наше личное пространство. А значит пришло время для ключевого этапа – подробного перечня собственных правил. Личные границы индивидуальны. Нет верных или ошибочных, есть ваши. И каждый имеет собственное представление о мире и порядке, по которому он живет.

### **Упражнение 47. Мои персональные «нет»**

*На основе предыдущих заданий составьте перечень персональных ограничений, например:*

- 1. В моем присутствии нельзя использовать нецензурную брань, тем более в мой адрес.*
- 2. Недопустимо указывать на мои недостатки и изъяны внешности.*
- 3. Я не хочу постоянных напоминаний о совершенных ошибках.*
- 4. У меня нет желания быть второй, или третьей, а может быть четвертой. Поэтому я не готова терпеть измены.*
- 5. Мои способности, планы, таланты и проекты – мое личное дело. Ставить их под сомнение запрещено.*

Такой список рисует образ одинокого война. Подходы, к которому плотно заминированы. Но наш внутренний страж не нападает, а лишь обеспечивает собственную безопасность. Охраняет личные принципы, чтобы оставаться в согласии с собой и окружающими.

### **ОБОЗНАЧЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ**

Кому-то привычно быть удобным и прямое выражение эмоций пугает: «От меня отвернутся, если начну протестовать?». И подобные опасения оправданы. Но лишь выражение собственных желаний и чувств приближает к «реальному Я». И дает шанс на подлинно искренние и глубокие отношения с другими.

Поэтому несмотря на особенности характера нарушителя, необходимо сделать первые шаги к обозначению личной территории. Ясное понимание собственных границ – важное условие для начала. После составления перечня нарушений, определить их создателей просто. Именно эти люди порой становятся источником внутреннего дискомфорта.

Иногда границы перешагивают неосознанно. Без намерения причинить неудобства. Порой нарушитель не догадывается о реальном ущербе его поступков. Выстроить комфортные отношения в этом случае просто. Первый шаг на пути к сохранению целостности – выход из амплуа молчаливого наблюдателя.

### **Упражнение 48. Договор**

*Достаточно одного разговора и другой с искренним сожалением воскликнет: «Это тебя действительно задевает? Извини, я не знал. Я не буду поступать так». Такой человек отступит без сопротивления. И не заявит – чужие принципы ошибочны и должны быть иными. Обсуждайте пожелания спокойным тоном, без ноток прошлых обид. Общение можно построить по следующему плану:*

*– Когда ты..., я чувствую... (Например: “Когда ты напоминаешь о моих ошибках, я чувствую злость, раздражение, унижение. Мне вновь говорят о том, что я бы предпочел забыть”).*

*– У меня возникает желание... (Например: “Отдалиться и не общаться с тобой”).*

*– Ты свободный человек и вправе вести себя как хочешь, но мне бы хотелось... (Например: “Чтобы ты никогда не вспоминал об этом”).*

Иногда подобного разговора достаточно. Но каждый случай восстановления границ индивидуален. И зависит от характера второй стороны, длительности отношений и взаимной заинтересованности в их продолжении.

Однако есть люди, которым сложно расстаться с главной ролью в жизни тех, кто рядом. Они знают «как лучше» не только для себя, но и для других. И не готовы отказаться от посягательств на чужую территорию. Так как не видят проблемы, они просто проявляют заботу. И искренне желают помочь близкому человеку.

Они недоумевают, когда слышат – их слова и поступки больно ранят и причиняют дискомфорт. Следующий эксперимент для представителей подобного типа.

### **Упражнение 49. Зеркало**

*Это упражнение проиллюстрирует простой пример из жизни фотографа Насти и ее отца. Девушка увлечена профессией и отдает ей много времени. В течение года она занимается новым проектом, который развивается очень медленно. И это регулярно подвергается критике со стороны родителя, успешного бизнесмена. Он считает – Настя должна оставить фотографию и заняться чем-то другим.*

*В разговоре со мной девушка призналась – сомнения со стороны близкого человека больно ранят ее. В ходе беседы мы выяснили – папа начал заниматься теннисом и дела в новом виде спорта идут неважно. Эта информация позволила применить дополнительную технику выстраивания личных границ – «Зеркало».*

*После консультации она сказала отцу следующее:*

*«Возможно, ты не хочешь меня обидеть, а лишь пытаешься сделать лучше. Однако, твои слова больно ранят меня. Я вижу, ты много времени отдаешь тренировкам на корте, но неудовлетворен игрой. Мой проект, твои тренировки – это то, что дается нам с трудом. Я буду использовать реплики, которые часто слышу от тебя в течение недели, например:*

*– Сколько можно тренироваться, когда ты начнешь показывать результат?*

*– Успех в этой сфере – редкость, случайность. Займись чем-то другим.*

*– Ты тратишь время впустую, найди что-то более полезное!*

*– Я не хочу обидеть, но мне необходимо, чтобы ты встал на мое место».*

*Через 3 дня, отец извинился, признал – он вел себя ужасно. И понял как больно, когда близкие не верят в твой успех.*

## **НЕПРОШЕННЫЕ ГОСТИ**

Представьте дом, который был всегда открыт. Туда, без приглашения, мог войти каждый. Пожить какое-то время, оставить мусор, положить ноги на стол, взять любую безделушку. Внезапно хозяин решил: «Я устал от гостей и хочу побыть один». Захлопнул дверь и лег на диван. Через мгновение кто-то постучал, через 10 минут звук повторился. Потом кто-то трезвонил в дверь весь вечер.

И даже в первых лучах рассвета раздался оглушительный грохот у входа. Как скоро вчерашние гости забудут доступный ночлег? И оставят нашего героя в покое? Вероятно, не сразу. Черета постояльцев не прервется в одно мгновение. Кто-то недовольно хмыкнет и уйдет, другой продолжит навязчиво барабанить: «Эй, приятель, все было здорово, не так ли? Что с тобой? Эй,пусти! Открой дверь, немедленно!».

Обозначить личные границы тем, кто еще вчера беспрепятственно блуждал по чужому внутреннему пространству порой такая же непростая задача, как указать на дверь назойливым визитерам.

Например, кто-то регулярно терпит унижительные шутки в кругу друзей. Его уже называли 139 раз «Неудачником», почему нельзя сделать это в 140? Тем более, если жертва не сопротивляется и молчаливо сносит эмоциональные побои. Не все нарушители готовы отказаться от посягательств в один момент. Сначала договоренности действительно соблюдаются, но проходит пара недель и все возвращается на свои места.

В целом, нарушитель не против перемен, однако старые привычки сильны. Поэтому иногда требуются дополнительные меры для утверждения новых правил. Как известно, нарушение личных границ – ответственность хозяина территории. Поэтому именно он должен оберегать собственную целостность и напоминать о ней другим.

## **Упражнение 50. Стоп-фразы**

*Придумайте стоп-фразы для повторяющихся ситуаций. Напишите на бумаге или выучите наизусть. Если необходимо*

*репетируйте сцену отражения атаки. Важно оставаться верным собственным правилам. Эти меры позволят без промедления встретить следующее нападение. И донести до другого вредоносность его слов и действий.*

## **НАРУШЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ. НАЧАЛО**

Грубое нарушение персональной целостности не случается в первый день знакомства. В начале даже самые закоренелые тираны вполне любезны и учтивы. Для наглядной иллюстрации рассмотрим ситуацию с бытовым насилием в семье. Обычно все развивается постепенно. И начинается с легкого раздражения в голосе, которое не встречая препятствий, становится привычной формой общения.

Потом следует разговор на повышенных тонах и первые оскорбления. Отсутствие отпора гарантирует последующее продвижение за границы. Дальше крик, в нем больше эмоций. Яростная ссора или скандал. Сначала в другого летит первое, что будет под рукой. Затем в ход идут кулаки. Так, начинается фаза «физического насилия».

Значительно проще выстраивать границы на старте отношений: романтических, профессиональных, дружеских или семейных. Персональные рамки нужно обозначать сразу, пока неуважительное отношение не стало привычным для всех. Если для кого-то неприемлемо даже легкое повышение голоса – перспектива удара минимальна.

Есть и те, кто по разным причинам не способен соблюдать правила. Такие люди прочно срослись с ролью тиранов и окружили себя покорными жертвами. Они испытывают эмоциональный подъем унижая, оскорбляя, указывая на недостатки и проявляя физическую силу.

Возможно, таким образом, они повышают собственную ценность. Или находят выход внутреннему негативу. И даже искренне верят – они имеют право наводить порядок на чужой территории. И не готовы добровольно отказаться от этой привилегии.

Вероятно, границы пресекались слишком часто и это стало неотъемлемым элементом отношений. И каждая сторона находится в привычной роли. Выйти из которой со временем сложнее. Яркий

пример – отношения с партнером, продолжительностью пару десятков лет. Которые превратились в главный источник низкой самооценки. Здесь пересечение границ носит хронический характер.

Зачастую некоторым семьям свойственно обоюдное нарушение границ друг друга. Иногда пары, в прямом смысле, разговаривают на собственном уникальном языке. Общение одних характерно взаимным уважением и заботой. В то время как в диалогах других постоянно витает: «Ты ничтожество! – И ты не лучше!».

Существует то, что нельзя говорить партнеру ни при каких обстоятельствах: обесценивать, оскорблять, унижать, сравнивать с другими. Поэтому важный шаг к восстановлению личной целостности – убедиться не перешагиваете ли вы границы того, кто нарушает ваши. В таких случаях, решение о принятии новых правил должно быть обоюдным.

Конечно, ситуацию с регулярными вторжениями можно оставить без изменений. И продолжать терпеть постоянные нападки. Расплачиваться плохим настроением, низкой самооценкой и личным временем. Либо применить к нарушителям более жесткие меры.

Рассмотрим простой пример. В одной из школ города есть ученик, чье поведение всем невыносимо надоело. От него воют все: одноклассники, учителя и даже директор хватается за успокоительное. Он жуткий хулиган, хам и провокатор. Его выходки нарушают не только личные границы, но и общепринятые социальные нормы.

Останется такое поведения без внимания? Вероятно, нет. Первые попытки усмирить разбойника сделает преподаватель. В случае с нашим героем исход очевиден – он продолжит наслаждаться свободой. В надежде обрести покой, разозленный наставник стучит в дверь директора. Когда и тот потерпит фиаско, в игру вступают родители.

Далее следует педагогический совет, который решит судьбу «маленького злодея». Испытав весь диапазон мер, школа, с сожалением, а, возможно, с радостью, укажет ученику на дверь. Позиция учебного заведения не кажется странной. Таким образом оно оберегает себя от возможных проблем.

Другой пример. Сотрудник компании опаздывает, растягивает обеденный перерыв на пару часов, совершает массу ошибок и приносит убыток. Руководство заинтересовано в таком проблемном парне? Навряд ли. Здесь будет использован похожий комплекс мер:

выговор, второй, денежный штраф или лишение премии, и, наконец, увольнение.

## **ГРАДИЕНТНЫЙ ПОДХОД**

Социальные институты хорошо отстаивают законы и внутренние нормы. У них можно многому научиться. Часто они используют «градиентный подход». А именно: ужесточают меры в отношении нарушителя постепенно. Все развивается по схеме: предупреждение – санкции (штраф, вызов родителей) – изоляция (исключение, увольнение).

Каждая организация ясно дает понять: «У нас такие правила. Ты не можешь устанавливать собственные. Если хочешь остаться, их нужно соблюдать». Сделав шаг назад, можно убедиться – мы следуем аналогичной схеме. Беседа относится к мягкому воздействию. Стоп-фразы – более серьезные меры. Когда и это не сработало, наступает время крайних мер – изоляции.

Если нельзя препятствовать нарушению границ, можно исключить из жизни их источник. Некоторые отношения действительно проще завершить, например, найти новое место работы. И начать все с чистого листа. Однако иногда границы нарушают близкие, отношения с которыми действительно дороги. И здесь мы пойдем другим путем.

Начнем дозировать общение с таким человеком. Каждый раз обозначая причину бойкота. На первоначальных этапах речь идет лишь о частичной изоляции: 1-3 дня. Если это не приводит к переменам, можно увеличить срок до 1-2 недель. Далее 1-2 месяца.

Нарушители личных границ словно учат нас любить себя. Жертвы сами растят тиранов, не давая отпор. Систематические нарушители слишком часто встречали тех, кто не считал возможным отстоять личное пространство. И не препятствуя нарушению границ, мы смиренно соглашались на новые посягательства. И лишь обозначение персональной территории, создает гарантию высокой самооценки в будущем.

**Подводя итог главы о личных границах и внешней среде, остановимся на главном:**

– Один из важных элементов реанимации любви к себе – работа с внешней средой.

– Своевременно необозначенные личные границы – одна из причин низкой самооценки.

– Личные границы индивидуальны. У каждого свое представление о мире, отношениях и допустимых нормах.

– Границы не передаются по наследству и не появляются из ниоткуда, их выстраивают самостоятельно.

– Выражение собственных желаний и чувств приближает к «реальному Я». И дает шанс на подлинно искренние и глубокие отношения с другими.

– Не все нарушители готовы отказаться от посягательств в один момент. Поэтому иногда требуются дополнительные меры для утверждения новых правил.

– Персональные рамки нужно обозначать сразу, пока неуважительное отношение не стало привычным.

– Важный шаг к восстановлению личной целостности – убедиться не перешагиваете ли вы границы того, кто нарушает ваши.

– Если нельзя препятствовать нарушению границ, можно исключить из жизни их источник.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Возлюби ближнего твоего,  
как самого себя*  
(Матф. 22:39)

Мы прошли долгую дорогу от лютой ненависти до безусловного принятия. Иногда сталкивались с непреодолимыми препятствиями, но упорно двигались дальше. Хочется верить – к финальной точке каждый подошел с лучшим мнением о себе и в более теплых, любящих отношениях. Собственные недостатки уже не кажутся такими ужасающими. А личные достоинства стали более очевидными.

Можно быть довольными и удовлетворенными собой. Не морщиться от отвращения, глядя в зеркало, а находить милые черты. На первоначальном этапе роста самооценки все внимание сосредоточено на нас. И это нормально. Но полюбив себя, мы получаем бесценный дар – любить как никогда раньше.

Только из искреннего чувства и неподдельного принятия прорастает любовь к другим. Теперь эмоциональный голод утолен, появляется желание отдавать из внутреннего изобилия, а не дефицита. И чем больше мы в согласии с собой, тем менее критичны в отношении близких. Мы принимаем себя с недостатками, промахами, не только с плюсами, но и минусами. И понимаем – другие тоже имеют право быть собой.

Многие клиенты с сожалением отмечают – они относятся плохо не только к себе, но и к другим. Все просто, невозможно привнести в мир любовь и принятие, если таких величин нет внутри. Недовольство собой рождает неудовлетворенность окружающими, неверие – сомнения в близких, поиски недостатков – чужую не идеальность. Каждый является частью внешней среды и формирует чью-то самооценку.

Первостепенная задача – самому стать тем, рядом с кем самооценка других растет, а не стремительно падает вниз. Враг высокой самооценки – дефицитное мышление. Когда мы подмечаем в себе и окружающих лишь минусы. Кажется со мной что-то не так и мир недостаточно хорош.

Возложите на себя обязанность – каждый день писать 10 достоинств и сильных сторон членов семьи, друзей, знакомых или коллег. При таком подходе вы каждый момент будете осознавать себя достойным человеком, среди достойных людей. Позитивный взгляд – это не врожденный навык, а приобретенная привычка. Прекратите искать в других недостатки и вам откроются их лучшие качества.

Любящий себя похож на камень, брошенный в океан жизни. Внутреннее состояние и отношение к себе неминуемо приводит к переменам в каждой из сфер бытия. И мы в состоянии привнести позитивное отношение, продиктованное искренней любовью и заботой во все, с чем соприкасаемся. Думаю, уже сейчас в вашей жизни наметились существенные перемены и качественная трансформация.

Постарайтесь детально представить что можно привнести в свой мир, если действовать с любовью. Как вложить любовь в такие сферы, как семья, отношения, работа, здоровье, дом, общество. Важное дополнение – не что произойдет, если в них будет любовь. А что я, как первоисточник, могу дать им, если буду действовать с любовью. Как изменится мое поведение, поступки, мысли и слова.

Например:

1. Отредактирую первый рассказ друга и вселю уверенность: «Ты классно пишешь, не останавливайся».

2. Отнесусь с пониманием к желанию дочери заниматься музыкой и поставлю образование на паузу.

3. Буду выполнять работу с искренней любовью и вниманием к каждому клиенту.

4. Оставлю попытки переделать людей и дам свободу быть собой.

5. С любовью к природе, буду высаживать саженцы молодых деревьев.

6. Периодически покупать корм для бездомных животных.

7. Поддержу супруга в начинаниях, прекращу сомневаться и критиковать.

8. Начну любить свой дом и буду содержать его в чистоте и порядке.

9. Попробую делать комплименты окружающим, акцентируя внимание на их способностях и сильных сторонах.

10. Войду в состав благотворительной организации.

Многие испытывают трудности с выражением эмоций положительного спектра. Ощущается внутренняя скованность. Сложно проявлять нежность и заботу, говорить комплименты, выражать похвалу, дарить объятия. Чувства есть, но они словно заперты.

Возможно, вас не обнимали? Не говорили о любви? Никогда не хвалили? Близкие были сдержаны друг с другом? Эта строгость стала образцовой. А значит так непросто показывать собственную любовь. И став старше, мы страдаем от недостатка теплых чувств.

Пусть любовь проявляется свободно. Не блокируйте естественное желание похвалить, совершить поступок. Делитесь ей безусловно, не ограничивая порывы. Она становится зримой только через усилие. Когда мы совершаем дополнительный шаг и преодолеваем лишнюю милю.

**Первостепенная задача любой книги – выполнить обещание, данное на обложке.** Следуя этой логике, читатель должен полюбить себя (подчеркнуть два раза). В то же время, результат каждого находится в тесной связи с приложенными усилиями. Однако, весомая доля ответственности всё-таки лежит на авторе. **Поэтому я подготовила вспомогательные инструменты для закрепления результата:**

- Рабочая тетрадь «Любовь к себе» за 30 дней.
- 16-ти часовая запись курса «Любовь к себе» (именно он лежит в основе книги).

### **Как получить подарки\*?**

1. Подписаться на мой Instagram: [www.instagram.com/nastyazaloga](https://www.instagram.com/nastyazaloga).
2. Написать в Direct: «Я ваш читатель!».

\*Вспомогательные материалы не требуют дополнительной оплаты.

Обложка издания подготовлена автором книги – Анастасией Залогой.