

# Любовь к себе



Анастасия  
Залого

50

СПОСОБОВ  
ПОВЫСИТЬ  
САМООЦЕНКУ

БЕСТСЕЛЛЕР  
LitRes

# Анастасия Залого

## Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку

*текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44871772](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44871772)  
*SelfPub;*

### Аннотация

Новая авторская редакция популярной книги.

Почему...

- при внешней успешности, мы постоянно недовольны собой и находимся в плену собственной критики?
- смотря в зеркало, видим лишь недостатки?
- некоторым трудно реализоваться в профессии и раскрыть внутренний потенциал?
- ощущаем дефицит любви и острую недолюбленность?
- кому-то всё, а другим ничего?

В основе книги восьмилетний опыт практической работы с сотнями клиентов. Англоязычная версия – N1 в категории «Самооценка» (free) на Amazon.

# Содержание

Глава 1. Как низкая самооценка портит жизнь	10
Любовь к себе, финансовый достаток и профессиональный успех	11
Любовь к себе и отношения	15
Как самооценка влияет на успех тех, кто рядом	21
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Анастасия Залого

## Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку

*Влияет ли самооценка на нашу жизнь? Может ли один пазл качественно преобразить всю картину? Действительно ли самооценка – это 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 хлопаньем промокших кроссовок. По лицу били крупные капли холодного ливня, надежно скрывая слезы. Оглушительный удар грома, и яркая вспышка разрезала небо на сотню осколков.

В тот вечер природа показывала свою мощь, а в моей душе бушевал ураган не меньшей силы. «Как ты могла допустить такую глупость?» – рыдая, думала я. Казалось, каждая клеточка тела была пропитана ненавистью. Я сожалела о случившемся и хотела вернуться назад.

Мне было двадцать три, и я находилась в эпицентре боли и отчаяния самого сложного периода жизни. В одной точке сошлись несколько невыносимых испытаний. В двадцать два я решила уйти с офисной должности и открыть собственное

дело. Воодушевленная скорым успехом, взяла кредит в банке и отправилась в 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, после полутора лет борьбы с болезнью, моя мама умерла от рака груди. Мне потребовался не один год, чтобы прийти в себя после этой утраты. Тогда я разрывалась между хосписом, работой и везде опоздала.

Я 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 капкан. Опушошенная и беспомощная, я продолжала бесконечное самоедство: «Глупая, самонадеянная, безответственная... Зачем я все это затеяла?»

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 не 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 не смогу встретить другого. Мой персональный ад продолжался.

Но однажды я встретила человека, слова которого изменили меня. 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 бросишь себя, кто останется рядом?». «Действительно, кто?» – удивилась я.

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

Через две недели пришло осознание: я заслуживаю собственной любви. Начался процесс прощения. Несколько месяцев повторения простых слов о любви к себе преобразили мою реальность.

После непродолжительных раздумий я закончила отношения, в которых для меня не было места. Распрощалась с чувством вины за допущенные промахи. Увидела в себе уникального человека и приняла себя всем сердцем. Позволила заниматься тем, что нравится, бросила попытки соответствовать чужим ожиданиям и, продолжив двигаться по пути

работы над собой, даже получила образование психолога.

Прошло почти десять лет, и теперь я с уверенностью могу сказать: любовь к себе спасла мою жизнь. Я осознала важность этого чувства. Кому-то кажется, что 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 восемь лет я смогла помочь многим людям. У каждого из них были личные причины для сложных отношений с собой: ошибки прошлого, суровые родители или несчастная любовь. Но в действительности не имеет значения ни возраст, ни социальное положение, ни цвет кожи, вес или вероисповедание, количество допущенных ошибок и совершенных промахов. Мы достойны любви к себе вне зависимости от обстоятельств.

Я изучила в теории, как работает самооценка, и увидела влияние любви к себе на практике. 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 техники, которые действительно работают и дают устойчивый результат. Будьте терпеливы, особенно если жили с ненавистью к себе на протяжении двадцати, тридцати, сорока и даже пятидесяти лет – потребуется время для смены привычных шаблонов.

Все главы снабжены практическими упражнениями. Для достижения максимального результата выполняйте каждое – их эффективность подтверждена успешным опытом сотен людей. Вот лишь малое число преимуществ, которые способна открыть любовь к себе:

- Любовь к себе – условие более комфортных отношений с внутренним «я». Сложно обрести равновесие, если вы постоянно себя критикуете.
- Осознание собственной ценности, даже без реальных оснований, высвобождает скрытый потенциал.
- Хорошая самооценка позволяет реализоваться в профессии.
- Любовь к себе трансформирует отношения с близкими. Если человек не уверен в собственной ценности, трудно убедить в этом кого-то еще.
- Любовь к другим становится богаче и полноценнее, если вы любите себя.
- Высокая самооценка улучшает качество жизни, выводит на новый социальный уровень.

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

## **Упражнение 1. Дневник наблюдения**

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

# Глава 1. Как низкая самооценка портит жизнь

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

Нелюбовь к себе – только на первый взгляд скрытый внутренний процесс. Отношение к себе напрямую влияет на нашу жизнь, и в зависимости от полюса, отрицательного или положительного, мы получаем разные плоды. Самооценка определяет величину дохода, масштаб профессиональной реализации, бытовые условия, является основой для создания психологически здорового и сбалансированного партнерства с другими. Отношения с собой – это фундамент, на котором строится многое, и знакомство с первой главой убеждает в этом окончательно.

# Любовь к себе, финансовый достаток и профессиональный успех

Однажды, в торговом центре Маша встретила бывшего одноклассника. В школе он не демонстрировал выдающихся успехов, но 15 лет спустя перед ней стоял совершенно иной человек: хороший костюм, уверенный взгляд, жесты и что-то едва уловимое в походке недвусмысленно намекали: «Его жизнь удалась».

Метаморфозы приятеля удивили и обескуражили. «Макс всегда списывал у меня, а когда учитель обращался к нему, что-то невнятно бормотал. А сейчас он работает в крупной компании и занимает такую должность, о которой я не могу и мечтать», – поделилась она с другом за чашкой кофе.

Действительно, будучи прекрасным специалистом и отлично справляясь с обязанностями, человек может работать на невысокой должности за мизерное вознаграждение, годами ожидать обещанного повышения, зарывать собственный потенциал и терпеть тиранию вышестоящего руководства.

Что играет решающую роль в этом вопросе? Удивительно, но 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 и открывающимся перспективам.

Это происходит с нами на протяжении всей жизни: «Я достоин учиться в этом университете?»; «Меня примут в это окружение?»; «Я достаточно хороша для работы с этими людьми?»; «Тот, кто мне нравится, ответит взаимностью или я услышу «нет»?».

В каждом случае ответами управляет самооценка. Невысокое мнение о себе мешает подать резюме в хорошую компанию и поднять вопрос о возможном повышении. Находится миллион причин: «У меня нет нужного уровня компетенции, я медлительная, неорганизованный, поэтому не справлюсь и получу отказ».

Те, кто слишком критично оценивает себя, часто пребывают в состоянии легкой неудовлетворенности, неуверенности, страхе и жертвенности. Они не верят в себя и, как правило, сомневаются в других. Уверенность и спокойствие ощущают те, кто поддерживает позитивное мнение о себе, высоко ценит собственные достижения и искренне уверен, что достоин большего.

За редким исключением, успех может прийти и к обладателю низкой самооценки. Но, как правило, случайным образом. Например, руководитель заметит компетентного специалиста и предложит повышение, перевод на новую должность или качественное улучшение условий труда. Однако «попутный ветер» – не гарантия следования перспективному курсу. Человек с низкой самооценкой нередко саботирует личный успех и упускает шанс позитивных перемен.

Таким образом, возможны два варианта развития событий. Либо кандидат наберется смелости и, несмотря на возгласы о собственной несостоятельности, согласится. Либо пробел в самооценке станет непреодолимым препятствием на пути к вершинам карьерного успеха, и в плену нелюбви к себе человек 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, менее компетентных коллег. А когда необходимо назвать большую сумму, начинается ломка: «Нет, это слишком много, мне столько не заплатят».

Мучить себя и подвергать страданиям – распространенный способ существования и яркий признак невысокого мнения о себе. Эта стратегия в полной мере реализуется и на профессиональном поприще. Мы проводим на рабочем месте 60–70 % времени. Кто-то трудится на нелюбимой, опустошающей физически и эмоционально работе всю жизнь. Выносит 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 оскорб-

лениям. Подобная ситуация в профессиональной среде одновременно является и следствием низкой самооценки, и инструментом, ее создающим.

Получается замкнутый круг: человек трудится на нелюбимой работе из-за низкой самооценки и токсичная профессиональная среда формирует его негативное отношение к себе. Чем дольше он остается в подобных условиях, тем глубже тонет в море личной несостоятельности.

Между самооценкой, степенью признания и творческой реализацией можно смело поставить 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.

Гениально точна фраза: «Плоды моего труда настолько хороши, насколько, по собственному мнению, хорош я сам». Если кто-то не видит себя компетентным, талантливым и уникальным, то не воспринимает личные идеи, творческие проекты как ценность, – и низкая самооценка словно тюрьма прячет внутренний потенциал, становится препятствием к высокому достатку и карьерным высотам.

# 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, и, в конечном счете, определяет: социальный и интеллектуальный уровень избранника, степень взаимного уважения в паре, коэффициент психологического здоровья внутри семьи.

Обладатель низкой самооценки живет с острым дефицитом любви: постоянно ощущает ее нехватку, необходимость и воспринимает встречу с потенциальным избранником, как возможность утолить ненасытную жажду. Такому человеку кажется, что однажды случится судьбоносная встреча и он станет важным, значимым, любимым, окруженным заботой и вниманием. Но одновременно с потребностью в источнике любви для него характерно непреодолимое чувство собственного несовершенства.

Он мечтает об идеальном партнере, однако не верит в возможность быть любимым. Наготове целый список недостатков и сомнений. Над устранением которых он усердно трудится, но, победив один изъян, находит новый. Так проявляется установка: «Со мной что-то не так, я не достоин любви».

Низкая самооценка ведет личность по пути наименьшей активности. Такой человек полон страхов быть отвергнутым,

брошенным, им управляет чувство неполноценности и разнообразие внутренних комплексов: «Зачем прилагать усилия, с кем-то знакомиться? Я знаю, у меня нет шансов. Любые попытки обречены, вряд ли мной кто-то заинтересуется».

Все, и мужчины, и женщины, оценивают себя относительно объекта интереса. Мы субъективно считаем одного не стоящим нашего внимания, а рядом с другим понимаем: «Он/Она точно не заинтересуется мной». У пары есть шанс на будущее, когда оценка себя и партнера находится примерно на одном уровне. Если дело обстоит иначе и кто-то не считает себя достойным другого, в отношениях обязательно возникнут трудности.

Например, обладатель низкой самооценки нередко начинает завоевывать любовь и со временем, в попытках привлечь внимание, становится назойливым и неинтересным. Некоторые даже отказываются от того, кого, по собственному мнению, недостойны, и бессознательно или вполне обдуманно прерывают новые отношения, опасаясь возможной неудачи в любви.

Когда мы находимся в «зале ожидания чувств», кажется, придет «наш человек» и мы будем любимыми, желанными, важными, нужными и уникальными. И вот чудо свершилось – «одинокое сердце» встретились. Первое время оба пребывают в эйфории влюбленности. Однако стоит утихнуть вихрю страстей, и мы возвращаемся назад – к привыч-

ным комплексам: неудовлетворенности социальным положением, недовольству внешностью, финансовым проблемам и профессиональной нереализованности.

Человек с низкой самооценкой возлагает на будущего избранника серьезные надежды, но через некоторое время начинают одолевать сомнения. За первой волной влюбленности следует мания «меня любят недостаточно»: «Он не говорит, что я красивая»; «Она ответила так, будто ей все равно»; «Он не смотрит на меня, как раньше». Любое действие или бездействие можно объяснить отсутствием заинтересованности, равнодушием и охлаждением чувств.

Любовь других не ликвидирует комплексы и чувство собственного несовершенства. Если резерв самопринятия пуст, 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 любви извне.

Беспочвенная ревность – также результат низкой самооценки и ее очевидный признак. Такой человек ревнует к прошлому, друзьям, коллегам и просто людям, проходящим мимо. Трактует поступки и слова не в свою пользу и создает поводы для ревности на «пустом месте». Изучает друзей партнера в социальных сетях, пытаясь вычислить потенциального конкурента. А при очередном телефонном звонке невольно напрягается: «Кто это? Зачем? Что хочет?»

Когда внутри преобладает ощущение «Я не такой, как на-

до», «Со мной что-то не так», мы бессознательно ищем доказательства этому в словах, поступках, мимике и жестах. Фильтры восприятия настроены на подтверждение правдивой информации, поэтому достаточно незначительной мелочи, которая станет мощным ударом по нестабильной самооценке и испытанием на прочность для любых отношений.

Восприятие поступков других – лишь проекция внутренних чувств. В действиях близких мы видим отражение нашего отношения к себе. Неуверенность в собственной личности рождает сомнения в искренней привязанности других, поэтому пока мы не станем для себя любимыми, трудно поверить, что нас может любить кто-то еще.

Любить – значит страдать, именно об этом типе отношений написано много книг, стихов и песен. Любопытно наблюдать, как Фернандо ушел от Мануэлы, вернулся и снова пропал. Однако быть на месте героя сериала несладко. Внутренняя установка «Я не такой, как надо» реализуется через оскорбительное отношение со стороны партнера.

Такого человека унижают, игнорируют и подчеркивают недостатки. Как правило, нападки партнера не встречают ответного сопротивления и невысокое качество отношений становится привычной формой взаимодействия внутри союза. Способность одного переносить возрастающую тиранию другого лишь усугубляет ситуацию и делает деструктивным потенциально успешный союз. А функционировать подобные пары могут на протяжении всей жизни.

Кто-то жалуется на тяжелую судьбу, кто-то сохраняет опустошающие отношения, чтобы соответствовать ожиданиям социума и вписываться в собственную картину идеального мира. Как правило, после периода «он подлец, она стерва» наступает этап оправдания тирана: «Он не хотел», «Она имела в виду другое, «Мне стоило вести себя иначе». И проведя аналитическую работу, жертва приходит к выводу, что виновата сама, и остается в травмирующем партнерстве на долгие годы.

В подобных отношениях самооценка, как на американских горках, стремительно летит вниз. Такой человек убежден в личной несостоятельности, глупости, непривлекательности, отсутствии талантов и способностей. Слова и поступки партнера прочно срослись с представлением о себе и стали правдивой истинной, а деструктивное отношение – 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. Агрессивная внешняя среда – надежный фундамент для разрушительных, психологически нездоровых отношений, в которых невозможно сохранить самооценку на высоком уровне.

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. Угнетаемый встретит очередного тирана, и история случится вновь. 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 ценить нас. Отношение к себе первично, отношение других – лишь следствие. С целью выхода из замкнутого круга необходимо планомерно работать над повышением самооценки и обозначением личных границ.

## Как самооценка влияет на успех тех, кто рядом

Тесные социальные связи – основа современного общества. Ежедневно мы поддерживаем контакты с множеством людей. Внутренний конфликт и неприятие губительны не только для конкретного человека, но и для тех, кто рядом. Самооценка – словно очки, через которые мы смотрим на себя и близких. В зависимости от полюса («положительно-го» или «отрицательного») линзы искажают картину внешнего мира.

Оценка чужих способностей и талантов обычно носит субъективный характер, который определяется представлениями о собственной личности, багажом прошлого опыта, социальными нормами и персональными установками. Поэтому если мы недовольны собой, то и в других замечаем изъяны, оставляя без внимания сильные стороны.

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

Для иллюстрации расскажу пару историй, все герои вымышленные, однако живут среди нас. Итак, представьте двух

девушек – Марину и Сашу. 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 факта – самооценки.

## Марина

Марина училась неплохо, со всеми была мила и учтива и очень любила себя. В студенческой компании она встретила Диму – обычного парня, который никак не выделялся на фоне остальных. Новый знакомый сразу заинтересовался девушкой и начал оказывать знаки внимания. Ее привлекла его забота и преданность, и после непродолжительных раздумий она ответила взаимностью.

Прошел год, Дима сделал предложение, и через некоторое время они поженились. После получения диплома вчерашнего студента пригласили на собеседование в молодую, но перспективную компанию. Отличная должность, престижный офис в новом здании делового центра, перспективная и амбициозная команда. Однако кандидата одолевали сомнения: он не был уверен, что соответствует должности, и даже хотел отказаться, опасаясь неудачи, но жена была категорически против:

– Ты не должен сомневаться. Послушай, у тебя есть все,

чтобы справиться с новыми обязанностями. Ты проходил практику в компании конкурента, изучал маркетинг в университете и брал дополнительный курс по эффективным продажам, плюс у тебя неплохой английский. Да, нет опыта управления проектами, но я уверена: ты справишься. Если они сделали такой выбор, значит, заметили твой потенциал. Отказ – это ошибка! Ты гораздо компетентнее, чем думаешь.

Страх неудачи, ответственность и сомнения диктовали один ответ: «Нет». Но, поддавшись доводам жены и всецело доверившись ее мнению, Дима решил попробовать. Выбор был верным – потом он вспоминал об этом не раз. Испытав некоторые трудности вначале, спустя три года мужчина вырос до самого успешного руководителя отдела, а позже встал у руля всего регионального филиала.

Муж Марины был ответственным, аккуратным, пунктуальным, но с большим пробелом в самооценке. Он часто считал себя недостаточно компетентным. Не был уверен в правильности принимаемых решений, сомневался в собственных идеях и не всегда доверял личному мнению. Но вторая половина видела его другим: умным, перспективным, способным учиться и достигать высоких результатов.

Спустя некоторое время Дима начал размышлять о собственном деле – ничего конкретного, неясные мысли и идеи. Раздумывая и сомневаясь, он поделился вероятными планами на будущее с женой. Та ответила благосклонно:

– Ты получил опыт, ты прекрасный управленец, у тебя

много нужных связей, отлично разбираешься в этом рынке, у нас есть некоторые накопления. Почему нет?

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

## Саша

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

Сначала все шло прекрасно: долгожданные свидания, разговоры до рассвета, переписка в нескольких томах. Молодой человек был окрылен вспыхнувшими чувствами и не замечал странных ощущений после общения со второй половиной, трудно уловимых, но все же явных. Часто после обсуждений возможных перспектив Миша чувствовал сомнения, сомнения в себе, в собственных идеях и начинаниях. Неяс-

ным образом рядом с ней он становился странным мечтателем, которому нужно быть практичней, ценить «синицу в руках» и забыть о «журавле в небе».

Спустя четыре года он получил предложение о повышении – условием был переезд в другой город. Мужчина с воодушевлением предвкушал, как скоро все изменится для их семьи. Однако Саша не разделяла восторги мужа и была настроена решительно негативно:

– Только подумай, какая это ответственность! В твоём подчинении будет пятьдесят человек, и если что-то пойдёт не так, вина ляжет на тебя. Мне кажется, тебе нужно получить ещё немного опыта. Это не единственный шанс и не последнее предложение. В целом мы живём неплохо. Зачем что-то менять? У детей хороший сад, я только вышла на работу, давай оставим все как есть.

После долгих размышлений Миша согласился: «Она права... Я действительно пока не готов, а переезд – это слишком сложно, и адаптация на новом месте займет время».

Саша всегда завидовала однокласснице. Марина жила как в сказке: отличная работа, прекрасные дети, успешный муж и большой просторный дом. Она и её мир казались Саше чем-то невероятным, нереальным и, конечно, недостижимым. Девушка была убеждена: она никогда не будет жить так же. 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 меч-

тах, Миша отчаялся что-то изменить. Он был вкладом в чужой успех и оставил любые попытки создать собственный. Возможности для роста приходили и уходили, он сомневался, боялся и, в конечном итоге, не решался. Проработал тридцать семь лет на одной должности, был уволен после ликвидации компании и провел остаток жизни сожалеющим об упущенном времени, несчастным человеком.

Эти разные истории разделят читателей на два противоборствующих лагеря. Мужчины оживленно воскликнут: «Все именно так, это было со мной, во всем виноваты женщины. У меня всегда были амбиции, но она твердила, что ничего не выйдет. Нет смысла начинать». Дамы, пытаясь отбить удар, будут возмущены: «Почему мы? Вы сами все портите! Реализуйтесь, никто не мешает». Позвольте предостеречь обе стороны от разгорающихся баталий.

Итак, чуть ранее мы познакомились с обладателем высокой самооценки – это Марина. У Димы, Саши и Миши невысокое мнение о себе, они склонны к самокритике и самоедству. Первому повезло, он встретил девушку, которая жила с установкой «со мной все в порядке, и другие равнозначны мне».

Союз Марины и Димы мог потерпеть неудачу в случае деструктивного отношения к ней. Но все было иначе, мужчина боготворил жену, и когда она была рядом, чувствовал себя гораздо лучше, чем без нее. Он вошел в отношения с отсут-

ствием любви к себе, это особенно ярко проявлялось в начале. Жена стала катализатором перемен и создала условия, в которых его самооценка достигла высшей точки. В результате мы получили пару с хорошим самомнением.

Саша была сосредоточена на недостатках, отличалась критическим мышлением, поэтому автоматически выхватывала проявление слабых сторон Миши, оставляя без внимания очевидные способности и таланты. Девушка жила с ощущением, что с ней не все в порядке, значит, и с другими проблемы. Постепенно между ними установился некий общий язык, который характерен для пар такого типа: каждый подчеркивал минусы другого, отмечал недостатки, и это оставило пару на низком уровне любви к себе.

Был ли у Миши шанс спастись? Да, при условии достаточно высокой самооценки. Однако в силу возраста и особенностей личности он в большей степени опирался на мнение близких, чем на личное представление о себе. Его самооценка была шаткой и зависела от внешних факторов. Он также мог изменить отношение Саши к себе, но этого не случилось. И в финале истории мы видим двух не удовлетворенных жизнью людей.

В действительности половая принадлежность и социальные роли не важны. Представим на месте Марины маму, а Дима будет ребенком. Что ждет впереди этого мальчика? Вероятно, он станет успешным и уверенным в себе. Заменим Марину работодателем, а ее мужа подчиненным. «У такого

человека большое будущее», – скажет кто-то и будет прав.

По законам дуэта «Александра – Михаил» может существовать любая пара. Результат будет таким же, даже если роль Саши достанется мужчине, а ампула Миши женщине. В этом случае он, вероятно, уйдет в тиранию, а она в жертвенность. В воображении Сашу легко представить критикующим родителем, а Михаила уязвимым ребенком.

Позитивное представление о себе и высокая самооценка, вопреки всем недостаткам и слабым сторонам дает возможность научиться принимать тех, кто рядом, и помогает выстроить более здоровые и гармоничные отношения, которые будут не местом для боевых действий, а прочным фундаментом для социального успеха и личностного развития. Каждый может стать тем, с кем самооценка растет, а не стремительно падает вниз.

Любовь к себе определяет все элементы жизни: профессиональная среда, отношения, социальный успех. Принимая решения и планируя будущее, мы порой делаем выбор, который продиктован не лучшими установками о собственной личности. Чтобы понять, как низкая самооценка влияет на вашу действительность, выполните следующее упражнение.

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

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.