

Александра **САВИЦКАЯ**

# ЖИЗНЬ **БЕЗ** ПОВОДКА

ПРИНЯТЬ СЕБЯ И ЖИТЬ  
СВОБОДНО

ТРЕНИРУЮ  
**ЖЕНСКИЙ МОЗГ!**



УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

**Александра Михайловна Савицкая**  
**Жизнь без поводка**  
**Серия «Умный тренинг,**  
**меняющий жизнь»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48415480](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48415480)*

*Жизнь без поводка. Принять себя и жить свободно. Тренирую женский мозг: АСТ; Москва; 2019  
ISBN 978-5-17-115967-2*

### **Аннотация**

Книги, лекции, тренинги, бесконечный поиск идеальной практики по «усовершенствованию» себя. И вот, кажется, что ты все поняла и сделала так, как говорили. И жизнь вот-вот изменится, ведь обещали же! Но проходит месяц, а ты снова говоришь себе: «Неудачница, ну кто тебя полюбит с таким носом/ попой / работой / образованием / двумя детьми (нужное подчеркнуть)». Психолог Александра Савицкая уверена, что женский мозг надо не просто загружать информацией. Его надо тренировать. Она смогла избавиться от комплекса «хорошей девочки», полюбила себя и свои тридцать шесть, без страха поменяла бизнес на любимое дело и не прогадала: создала мегапопулярный блог о женской самооценке. А еще написала книгу, в которой собрала упражнения, практики,

техники, заставляющие наконец-то поднять голову, увидеть себя со стороны, ужаснуться и... измениться. Читатели Александры пишут, что «мозги вправились раз и навсегда», а «жизнь-то изменилась».

# Содержание

Пара слов обо мне	8
Почему мы себя так не любим?	14
Шесть причин, которые мешают вам полюбить себя, а миру – полюбить вас	22
Анатомия самооценки	24
Причина № 1. Обиды	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Александра Савицкая**  
**Жизнь без поводка.**

**Принять себя и**  
**жить свободно.**

**Тренирую женский мозг**

© Савицкая А. М., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

**\* \* \***

## Буду меняться!

Много чего читала и «знала», но в вашей подаче прямо до мозга костей пробрало. У меня запущенный случай: и гордыня, и заниженная самооценка, но очень хочу и буду МЕНЯТЬСЯ. Не хочу больше по-старому.

## Вправили мозги!

Александра, вы действительно вправили мне мозги, показали очевидные вещи и способы изменить себя и свою жизнь. Благодарю!

**В восторге!**

Я до вас о таких вещах даже не задумывалась вообще! Сказать, что я в восторге, — это ничего не сказать! Спасибо вам **ОГРОМНОЕ!**

# Пара слов обо мне

Есть три типа людей. Первые никогда не возьмут в руки эту книгу, потому что «все это бред и люди – идиоты». Вторые прочтут из интереса, чтобы узнать что-то новое. Для третьих же это будет сотая попытка разобраться со своей самооценкой раз и навсегда. У меня путь от третьих до вторых занял много лет.

Книги, лекции, тренинги, бесконечный поиск идеальной практики саморазвития. Были ошибки, провалы, непонимание, разочарование, искренняя вера, следование шаблонам, маленькие успехи, которые разбивались о глыбы новых проблем. Мне не повезло: никто не систематизировал основы основ, которые сократили бы мне путь и помогли получить нормальные результаты вместо маятника, раскачивающегося от «норма» до «ниже плинтуса» по десять раз на день. Хотя, что я вам объясняю, уверена, вы прекрасно все это знаете.

Когда-то я была умной, но совсем не популярной в школе девочкой, ненавидела свое отражение в зеркале, мечтала уменьшить наследственную черту – нос – и отчаянно пыталась всем доказать, что чего-то стою. Одним словом, чуть не расшибла лоб в попытках взять жизнь за причинное место. Я соглашалась на заведомо провальные отношения и рыдала, когда все шло прахом. Боялась быть плохой, потерять то, что имею, да и вообще много чего боялась. Но сегодня



уже не важно, сколько боли, обид, разочарований и разбитых желаний у меня было. Это мой опыт, и я ему благодарна за то, какой стала.

Сегодня я доктор, который оставил профессию ради большого бизнеса, а большой бизнес поменял на любимое дело.

Я женщина, которая обожает свои 36 и кайфует от каждого нового года жизни, потому что чувствовать себя молодой, красивой и при этом с опытом и мозгами – здорово!

Я знаю, что такое любовь без требований, работа без надрыва, удовольствие без расплаты.

Я не пытаюсь научить вас жизни или спасти, потому что я не выше вас, я такая, как вы, только мне посчастливилось встретить на своем пути мудрых людей. Мне пришлось пропустить их советы через себя, поверьте, не из праздного любопытства, и теперь их мудрость я хочу передать дальше.

Я за здоровый образ жизни, а низкая самооценка – это головная боль. Она с вами, как фоновая музыка, каждый день с утра до вечера. Иногда колотит тысячами мелких молоточков в виски, иногда сжимает голову металлическим ободом, наливает свинцом затылок или просто гудит, отключая от реального мира. Вы привыкли просыпаться и засыпать с ней, она – ваша личная норма жизни. Головная боль беспокоит вас на протяжении многих лет, порой становится нестерпимой, и тогда вы стараетесь принять меры, найти ту самую волшебную таблетку, пробуете – не помогло, опускаете руки. Но бывает, что головная боль просто существует и вы не об-

ращаете на нее внимания, хотя она рушит ваши отношения, заставляя медлить с решениями или принимать губительные для вас, не дает расставить все точки над «і» с коллегами, знакомыми, родственниками, мужьями и детьми. Она не позволяет вам жить на полную, ведь с такой головной болью это просто невозможно, потому что «такую» вас нельзя любить, ваши мечты не должны сбываться – вы же хуже других, у вас же головная боль!

Между вами и жизнью, о которой вы втайне мечтаете, – стена. Боль лишает вас всего, отнимает самое дорогое, вы решаете, что выбора у вас нет (в отличие от здоровых людей), и клянете родителей за то, что не заставляли носить шапку в мороз; одноклассника Пашку, который тягал за косички (а вдруг как-то не так дернул и вот теперь болит); мужчин, которые пользуются вашей уязвимостью; подругу, которая называет вас симулянткой и всячески пытается доказать, что вы не смертельно больны; медицину, которая так несовершенна; матушку-природу – за то, что здоровьем обделила, и себя – за собственную никчемность.

И вот однажды утром вы просыпаетесь в своей постели на подушке, мокрой от слез, с разбитым сердцем, без денег, но с решимостью поставить в этой истории точку.

Идете в больницу. Перед вами белая дверь, за ней умный доктор в белом халате, доктор просто обязан знать, как прекратить эти муки. Вы полны решимости, открываете дверь и с порога:

– Доктор, как мне избавиться от головной боли?

Доктор приподнимает брови и вместо того, чтобы взять и выписать вам чудесное средство, начинает расспрашивать, где болит, как, когда, отправляет сдать кучу анализов и пройти миллион обследований. Выясняется, что боль сигнализирует о нарушениях в разных системах и придется много чего подлечить. А вы ведь просто хотели услышать ответ на вопрос: «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ?» Но, если бы все было так просто, аспирин помогал бы всем, и с проблемой головной боли в человеческом обществе давно было бы покончено.

Замените «головную боль» «заниженной самооценкой», и вам станет понятно, почему нет волшебного способа за день все изменить раз и навсегда. Низкая самооценка завязана на негативе, на эмоциональных процессах внутри вас – зависти, обиде, чувстве вины, иллюзиях, жертвенности и т. д. Вам придется встретиться с ними лицом к лицу, научиться справляться, извлекать из себя, как занозы из пальца, и тогда лечение самооценки будет иметь результат.

Я буду рядом с вами каждую минуту. Буду держать вас за руку, когда внутри вас поднимется буря из всего этого застарелого мусора, когда захочется оставить все как есть, ведь живут же люди с «головной болью». Я буду вытирать ваши слезы, когда вы прочтете историю о себе. И я буду пить с вами шампанское, когда в ваших глазах снова загорится огонь страсти к жизни!

Я в вас верю. Бокалы натерла, шампанское уже в холодильнике.

А начнем мы вот с чего.

Обещание, данное самой себе и выполненное, – это кирпичик, который укрепит вашу уверенность в себе и собственных силах. Сейчас вы закладываете фундамент, и каждое следующее задание будет надстройкой над ним.

Возьмите лист бумаги, напишите:

Я, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)

обещаю себе прочесть эту книгу до конца  
к \_\_\_\_\_ (срок поставьте  
сами, не более 1 месяца) и выполнить ВСЕ  
задания. Как только я прочту ее до конца  
и выполню все задания, я внесу выполнение  
обещания в дневник достижений и сделаю  
себе подарок.

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

# Почему мы себя так не любим?

Существует такое понятие, как среда человека. Она имеет огромное значение в формировании нашего отношения к себе, миру, умению принимать решения, ставить точку, когда это надо, делать выбор, быть верными себе, верить в свои силы, красоту и талант. Первая среда, с которой мы сталкиваемся, – это наши родители. К сожалению, их не учили, как надо воспитывать, как правильно относиться к ребенку, чтобы у него выросли крылья за спиной, а под ногами образовался надежный фундамент. Они давали нам все, что могли, желая вырастить «настоящих людей», и на этом пути совершали ошибки. Никто не рассказывал им о безусловной любви и принятии ребенка со всеми его особенностями. А если и рассказывали, то без практического опыта и реальных жизненных примеров очень трудно создать новую модель поведения и следовать ей. Да и, если откровенно, им было не до этого. Перестройка, политические и экономические катаклизмы вносили свои коррективы в планы воспитания нового поколения. Заработать денег, чтобы одеть, обуть, прокормить, отправить детей летом на море, – вот чем были заняты мысли родителей. Это не плохо и не хорошо, это так, как есть. Для многих тысяч пап и мам цель воспитания была не в том, чтобы максимально раскрыть потенциал ребенка, а в том, чтобы удовлетворить основные жизненные потреб-

ности, поддержать физическое здоровье, «научить учиться», чтобы в будущем он мог найти работу, выйти замуж/жениться, родить своих детей, построить дачу и обязательно получить пенсию от государства. Оговорюсь: были прекрасные семьи и в то суровое время, были родители, которые помогали детям расти уверенными. Я сейчас описываю картину в общем.

К сожалению, такой подход имеет ряд побочных эффектов. Чтобы родитель, у которого не было возможности передать чадо в надежные заботливые руки няни или гувернантки, мог спокойно работать, не отвлекаясь на мелочи, дите надо было «выдрессировать». Сделать послушным и удобным, манипулируя словами «хороший»-«плохой». Ведешь себя тихо, не лезешь, не вредничаешь, не кричишь, не проявляешь весь спектр своих эмоций, сидишь тихо на уроках, делаешь то, что говорят взрослые, – хороший. Отвлекаешь, демонстрируешь характер, доставляешь неприятности своим поведением и нежеланием принимать все на веру, выбираешь, какие предметы тебе по душе, а какие нет, – плохой. На этих хороших-плохих каруселях прокатились многие из нас и вынесли главное: чтобы тебя любили, надо быть хорошим. Хорошим равно удобным для всех вокруг и... не таким, какой ты есть на самом деле.

Родителями руководили заблуждения, передаваемые из поколения в поколение, как священный завет. Например, страх перехвалить ребенка, особенно девочку, а то ведь за-

знается, решит, что самая красивая, распрекрасная, талантливая, и что тогда делать? Учиться не захочет, будет сидеть целыми днями перед зеркалом и только о мальчиках думать. Что же из нее выйдет? Вырастет неприспособленная к суровым жизненным условиям, неспособная чего-то добиться. Из-за этого заблуждения недодавали восхищения, комплиментов, одобрения и хвалили только за дело, за то, что хорошо посуду помыла, маме помогла картошку почистить, пятерку из школы принесла.

Отцы, в большинстве своем, вообще не осознавали своей роли в воспитании, разве что отвести в школу, забрать, спросить, сделала ли «домашку». Они не знали, что являются первыми мужчинами, с которыми девочки контактируют, с которыми закладывают первый кирпичик женской самооценки. Мало кого называли принцессой, звездочкой, красавицей просто так, просто потому, что девочка, дочка своего папы. Образ молчаливого, работающего советского отца войдет в историю наряду с плакатами «Не болтай!». Они просто не знали, что девочек надо хвалить без причины, за то, что они есть, за красивые косички и курносый нос, за желание быть красивой и петь, используя в качестве микрофона любые подручные средства. Не знали, что надо дать по шее хулигану, который обидел, а вместо этого учили ее «не лезть» и самостоятельно решать свои проблемы. В итоге девочки всеми силами старались заслужить похвалу и внимание, у многих это вошло в привычку, и нынешние соро-



калетние тети в душе все еще маленькие девочки, которые усердно заслуживают похвалу.

Желание лучшего будущего для своих детей ослепляло и создавало еще одну ложную установку: все предметы школьной программы должны быть усвоены одинаково хорошо, и, если девочка не сильна в математике, ей в красках описывали печальное будущее уборщицы или жены дворника. Сильные стороны никто не развивал, они просто принимались как данное. Ну кому нужна твоя любовь к русскому языку и умение с чувством, толком, расстановкой рассказывать стихи и писать сочинения, от которых можно проследиться? Умеешь рисовать? Рисуй. Дома, в свободное от учебы время и только после того, как освоишь нужные для жизни предметы.

Над слабыми сторонами работали. Усиленно. Думаю, среди вас точно есть те, кто до сих пор вспоминает как страшный сон алгебру с геометрией и необходимость два раза в неделю ходить на дополнительные занятия.

Самое смешное, что жизнь все равно все расставит по своим местам, сама, в нужном ей порядке. Но девочка с тройкой по математике или физике может с легкостью поверить в то, что недостойна хорошей жизни, успеха, признания, потому что недостаточно умна. И еще один талантливый писатель, художник или актриса превратится в менеджера среднего звена, ненавидящего свою работу.

А знали бы родители, как на детях отражается их неуме-

ние, нежелание поддержать таланты! Они были бы в ужасе от того, что, не найдя пару свободных часов в неделю на кружок, сломали уверенность ребенка в себе. Это не шутка. Изучая статистический психоанализ, я столкнулась с парадоксом высокой самооценки, когда по всем показателям человек невероятно талантлив, любит жизнь, радуется всему, что окружает, уверен в себе и своих решениях, обожает учиться и кайфует от тех знаний, которые получает. Он может длительное время с радостью заниматься одним делом и всегда находить что-то новое для себя. Но при отсутствии поддержки таланта родителями он все это теряет. Вы только задумайтесь, насколько сильно наша среда влияет на нас, если оттого, что папа с мамой забили на творчество ребенка, может измениться суть человека. И привет, фобии, страхи, мнительность, неуверенность в себе, постоянные оглядки по сторонам, быстрая потеря интереса к делу, партнеру и вечная надежда на то, что счастье принесет кто-то – мужчина, например, или миллион долларов, или они вместе.

Не могу обойти стороной и любимый прием многих пап и мам – критика и сравнение с другими детьми. Бытует мнение, что если ребенку рассказать, какой он кривой, косой, безрукий, тупой, бездарный, ленивый неумеха, и показать в качестве примера Машеньку или Васеньку из соседнего подъезда, то дитяtko сразу приосанится, образумится и побежит исправлять свои недочеты. На деле же после таких слов хочется спрятаться под одеяло и ничего больше не де-

лать, потому что все равно хорошо не получится. Между прочим, люди продолжают так поступать и став взрослыми. Легче спрятаться от проблем, вообще ничего не делать, чем потом узнать, что ты сделал не так. А еще возникает непреодолимое желание размазать по ближайшей стенке Машеньку и там же рядом Васеньку. И в перерывах между фантазиями о том, как Машенька или Васенька исчезают из твоей реальности, надо еще придумать вразумительный ответ на вопрос родителей, почему ты не дружишь с этим чудесным мальчиком или девочкой. Ответ: «Потому что эта тварь портит мне жизнь, и, похоже, тебе она нравится больше, чем я», – априори не примут. А для ребенка сравнение с кем-то – все равно, что признание родителей, что они разочарованы и больше не любят своего малыша. Самооценка уверенно покатила по ступенькам в глубокий подвал самокопания.

Потом начинается школа. В ней тоже нет места индивидуальности и пониманию, что все мы разные, мыслим по-разному, выглядим отлично друг от друга, у нас разные способности и каждый талантлив по-своему. Система стремится создать образ идеального ученика, заметьте, даже не ребенка. И дело тут не в том, что учителя плохие, нет, просто они действуют по сценарию, написанному когда-то давно и так же передаваемому из поколения в поколение.

Класс разделяется на любимчиков (удобных и послушных отличников, которых не любят все, кроме учителей), среднюю массу и паразитов, которым лишь бы поржать и побе-

ситель учителя. Я была среди любимчиков, и если вы думаете, что это доставляло мне удовольствие, то глубоко ошибаетесь. Мне хотелось каждый раз провалиться сквозь землю, когда добрая тетя учитель устраивала публичную порку кому-нибудь из «отстающих», ставя меня в пример. Это было ужасно. Тем более что я быстро оказывалась на месте той самой Машеньки, которую хотелось размазать по стенке. Я мечтала отупить, прогулять школу, совершить какой-то отвратительный поступок, чтобы слиться с общей массой детей, но страх разочаровать родителей брал верх и, опустив голову, я просто шла учить уроки. Думаю, что тем, кого записывали в неучи, тоже было не очень. На них ставили клеймо, от которого сложно избавиться. Мелкие успехи не замечали – подумаешь, ерунда какая, по физике же все равно трояк. И, даже когда они пытались исправиться, хорошо подготовившись к уроку, их обвиняли в списывании, подглядывании или банальном везении – спросили то единственное, что выучил. Все это умножаем на 10 или 11 лет обучения и в качестве подарка на выпускной получаем кучу комплексов, сомнений и страх перед взрослой жизнью.

Я уверена, что многие из вас вспомнят сейчас свое детство и со слезами на глазах захотят сказать: «Ну, теперь все понятно, во всем виноваты родители и школа». На этом можно было бы ставить точку, если бы не одно НО: каждый человек имеет колоссальный внутренний ресурс для того, чтобы стать тем, кем захочет, верить в то, во что хочет, относиться

к себе так, как захочет, и всему миру показать, что у него внутри, кто он. А это значит, что вам пора выкинуть из головы все, о чем я писала выше. Та девочка осталась в прошлом. Она – это только улыбка на школьном фото, не больше. Вы – женщина! Мудрая и красивая. Вы стоите на пороге новой реальности, и прямо сейчас, в этот момент, вам надо сделать выбор: продолжать винить всех и вся в том, что вам недодали, или дать себе самой всю свою любовь; ворошить в памяти унижительные школьные истории или написать новую, прекрасную, в которой вы не гадкий утенок, а прекрасный лебедь; ругать своих родителей за то, что не знали, не умели быть идеальными, или стать достаточно взрослой, чтобы поблагодарить их от всей души за то, что дали жизнь, вложили время, терпение, силы, любовь. Взять все самое лучшее из воспитания и не повторять их ошибок, общаясь со своими детьми.

Это возможно. Я уверена на сто процентов!

**Если женщина чего-то хочет, даже бульдозер не в силах ее остановить. Главное – захотеть, а способ и нужные знания, люди всегда найдутся.**

# **Шесть причин, которые мешают вам полюбить себя, а миру – полюбить вас**

Обучение в медицинском университете начинается не со списка лекарств от каждой болезни, а с изучения анатомии.

Каждая косточка, мышца, фасция, орган, клетка имеет свое место, и доктор должен понимать, как она выглядит, функционирует, с чем связана и как влияет на весь организм в целом.

Эти знания нужны для подбора правильной терапии, иначе можно годами принимать препараты «от печени», имея больные почки, и удивляться, почему же не становится легче. Вспомните об этом, когда в следующий раз спросите не у доктора, а у фармацевта в аптеке лекарство от «желудка», «боли в спине» или «давления».

Не зная, где расположено то, что вы лечите, что нарушает функцию этого органа и как правильно ее восстановить, вы играете в «угадаю-не угадаю».

Если представить самооценку как отдельно существующий организм, мы можем изучить ее строение и разобраться, как и на что действовать в каждой конкретной ситуации.

Это даст значительно более качественный эффект, чем посещение всех подряд тренингов с ключевым словом «са-

мооценка» в названии.

# Анатомия самооценки

1. Опорно-двигательный аппарат (позволяет человеку стоять, двигаться, выполнять работу, защищает внутренние органы от повреждения) – это правильное восприятие своих сил и возможностей, своего места в этой жизни. Человек может ходить, когда он знает, что у него есть две ноги и они прекрасно функционируют. Но если возникает страх упасть с высоты собственного роста, врезаться в дерево, если очень разогнаться, или не перепрыгнуть препятствие, то вместо того, чтобы выпрямиться и пойти, как это предписано эволюцией, легко можно опуститься на коленки и тихонечко поползти. Болезнь этой системы самооценки называется **СТРАХ**.

2. Пищеварительная система (обеспечивает переваривание пищи и всасывание питательных веществ в кровь для поддержания жизнедеятельности) – это умение «пережевать» любую ситуацию, почувствовать ее на вкус, взять из нее все полезное, принять это полезное для того, чтобы стать сильнее, или «переварить» то, что по какой-то причине оказалось в вашей жизни. Болезнь этой системы называется **ОБИДА**.

3. Выделительная система (то, что помогает организму избавляться от продуктов жизнедеятельности). Неважно, что сделали вы, какие ситуации произошли в вашей жизни, на-



до научиться их отпускать, выбрасывать из своей жизни, потому что они свое отработали и больше не способны принести вам пользу. Болезнь этой системы называется **ЧУВСТВО ВИНЫ, СОЖАЛЕНИЕ О СЛУЧИВШЕМСЯ**.

4. Сердечно-сосудистая система, дыхательная (снабжает органы нашего тела питательными веществами и кислородом, выносит из них ненужные продукты жизнедеятельности, выполняет защитную функцию). Мы не живем изолированно. Каждый человек – часть системы, единица среди миллионов единиц. Мы контактируем, обмениваемся информацией, вдыхаем один и тот же кислород, выдыхаем точно так же, как и другие, углекислый газ. Неспособность понять, что все мы имеем все, для того чтобы сделать свою жизнь счастливой, имеем сердце, способное на любовь и радость, легкие, которые совершенно одинаково пропускают в тело воздух у богатых и бедных, худых и полных, высоких и низких, – это болезнь **ЗАВИСТЬ**.

5. Нервная система (регулирует функционирование органов, обеспечивает их согласованную работу, восприятие окружающей среды через органы чувств и способствует умственной деятельности человека, определяет его поведение, помогает реагировать и менять то, что не устраивает). Если перед вами красивый цветок, это еще не значит, что он вкусно пахнет и не отгрызет вам руку по локоть, а если огурец пахнет как мясо, то он еще не является мясом. Каждую ситуацию в своей жизни мы пропускаем через определенный

фильтр, оценивая, чем она пахнет и насколько соответствует заявленному составу на упаковке. Мы запоминаем остроту перца чили и сладость сахара, чтобы добавлять именно их в суп или торт. Если система выходит из строя, мы перестаем отличать съедобное от несъедобного, суем пальцы в розетку и переходим дорогу на красный свет. Мы не способны изменить свое поведение, у нас нет понимания ситуации такой, какая она есть на самом деле. Эта болезнь называется **ИЛЛЮЗИИ**.

6. Ну и половая система, как же без нее. Хотела написать, как в других книгах, об обеспечении репродуктивной функции, но эта система дает нам много больше, именно она делает женщину женщиной, а мужчину мужчиной, хотя бы внешне. Именно половая система дает нам наслаждение и позволяет быть вместе как пара. К сожалению, и тут есть возможность «заболеть», перестать воспринимать себя, свою сексуальность, раскрывать всю гамму ощущений. Болезнь эта не имеет названия, потому что **О НЕЙ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ**.

Возможно, наша структура самооценки несовершенна, но понимание хотя бы этих основ ее строения помогает выделить шесть причин, из-за которых она никак не хочет стать крепкой и сильной, ведь часто мы лечим только что-то одно. Недостаточно просто убрать обиды, если в вашей жизни по-прежнему полно иллюзий. Они разрушат вашу жизнь,

и на руинах снова возникнет обида, а может и страхи.

Шаг за шагом мы разберем каждую причину, освоим анатомию вашей самооценки, определим причину болезни и назначим правильное лечение.

# Причина № 1. Обиды

Знаете, что тормозит ваш переход из гусеницы в бабочку? ОБИДЫ. Они создают из вас жертву, и, сколько бы тренеры радостно ни кричали: ТЫ ЛУЧШАЯ – вы в это не поверите. Потому что лучших не бросают, лучшие не ездят на троллейбусе и не мерзнут на остановке в минус 15, лучшим не изменяют, у лучших дети умники и умницы, лучшие не выплачивают ипотеку, пока любимый Вася отсыпается на диване в мечтах о должности СЕО Газпрома, лучшие не прозябают на ненавистной работе, лучших в детстве носили на ручках папы и мамы. Так чего рваться вперед? Закусила удила и вперед – терпеть и ныть: «Как ужасен этот мир, посмотри».

# 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.