



HOTPSYCHOLOGIES



YOUTUBE КАНАЛ

1 000 000

ПОДПИСЧИКОВ

Где выход
из любовного
треугольника?

Каким
женщинам
не
изменяют?

Виктория Юшкевич

ЧТОБЫ
МУЖЧИНУ
К ВАМ ТЯНУЛО

Виктория Михайловна Юшкевич

Чтобы мужчину к вам тянуло

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=52254169
Чтобы мужчину к вам тянуло: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-100043-1*

Аннотация

Все секреты привлекательности – под одной обложкой! Психолог Виктория Юшкевич точно знает, как завладеть мужским вниманием и что с ним делать потом, с чего начать строить крепкие счастливые отношения и как их сохранить даже на расстоянии, а также где взять такую любовь к себе, чтобы окружающие тоже вас полюбили.

Виктория лично составила методики и практические задания, при помощи которых вы сбалансируете свою систему ценностей и снова обретете блеск в глазах даже после тяжелого расставания.

Содержание

Вступление	5
Глава 1	9
Любят за что-то или вопреки?	9
Основные принципы эффективного управления отношениями	14
Прежде чем влюбиться в него, влюбитесь в себя	17
Полюбить себя	20
Самооценка и самоуважение	21
Признаки девушки, обладающей самоуважением	23
Адекватная ли у вас самооценка?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Виктория Юшкевич

Чтобы мужчину

к вам тянуло

© В. М. Юшкевич, 2020

© «Издательство «Эксмо», 2020

Вступление

Большинство людей обращаются ко мне за психологической помощью из-за проблем в любовных отношениях. Мне и самой в юности не удалось избежать многих ошибок, которые причиняли раздирающую душевную боль и мне, и тем, кто был рядом.

Из-за незнания и непонимания процессов, которые управляют отношениями и чувствами, люди постоянно допускают ошибки, переживают боль, обиды, теряют себя, партнера и всякую надежду (и возможность) получить радость от любви!

Есть какая-то нездоровая логика в том, что любовь, самое светлое чувство, может обернуться самыми тягостными эмоциями и переживаниями.

Моя задача – дать вам знания, которые помогут вам управлять собой и своей реальностью, чтобы в ней оставалось место только для счастливых отношений: никакой ревности, страха потери, никаких соперников, никаких разлук, ссор, утраты интереса, никаких обид и дефицита внимания, никаких перекосов. Вырулить в баланс – вот наша главная цель! И она под силу каждому и на любой стадии отношений, даже если вы уже разбежались или просто намертво застряли в «секс-онли» или френдзоне. Выход есть из любой ямы! Главное – знать, куда идти.

Эта книга, надеюсь, станет для вас очень крутой поддержкой, научит вас видеть причины и следствия тех или иных патологических процессов в отношениях. Здесь вы найдете огромное количество инструментов, с помощью которых сможете исправить свои ошибки, ведь, надо признать, их допускают рано или поздно почти все, кто пытается строить отношения. Эта книга придаст вам сил и укрепит веру в себя, а главное, в то, что здоровая и комфортная любовь существует. Я пишу «комфортная», потому что все более воздушные и возвышенные эпитеты будут звучать несколько идеализированно. И мне бы не хотелось, чтобы мы гнались за чем-то эфемерным. Для меня как для психолога самое важное – это ваша душевная гармония и возможность наслаждаться (обязательно!), а не только любовь. Потому что любовь – это не все, что нам нужно!

Итак, вы получите знания, которые помогут вам справиться с возникшим дисбалансом в ваших отношениях и вырулить их в гармонию, любовь и взаимное уважение, а параллельно вы поправите и многие другие сферы в своей жизни. Потому что в равновесии одно без другого существовать не может.

Для кого эта книга:

- Для тех, кто до ужаса боится потерять партнера и не знает, как его удержать, чувствует, что связь рвется.
- Для тех, кто застрял во френдзоне или «секс-онли», но мечтает о полноценных отношениях.

- Для тех, кто не уверен в любви своего партнера и хочет избавить отношения от вечной ревности, измен и предательств.

- Для тех, кто влюблен безответно и хочет найти путь к сердцу своего избранника.

- Для тех, кто переживает кризис любовных отношений и хочет сохранить любовь партнера и свою.

- Для тех, кто хочет прекратить жить в ожидании предложения руки и сердца и сыграть, наконец, свадьбу.

- Для тех, кто хочет заставить партнера уважать и ценить себя, искоренив плохое и недостойное отношение к себе.

- Для тех, кто хочет выйти из семейного кризиса и начать получать удовольствие от супружеской жизни.

Книга поможет вам решить проблемы отношений, в которых:

- Ваша любовь сильнее, чем любовь партнера к вам.
- Ваша значимость для партнера ниже, чем его значимость для вас.

- Вам изменяют и вами пренебрегают.

- Вас оскорбляют и унижают.

- Вы живете в страхе потерять партнера.

- Вы хотите, а вас – не очень.

- Вы стремитесь, а от вас все время ускользают.

Я научу вас видеть реальное отношение партнера, отслеживать настоящую, а не выдуманную, динамику его стремления и любви к вам, знать и понимать, от чего эта динамика

(а с нею – и ваша значимость для партнера) растет, а от чего – падает. Управлять прогрессом вашей значимости и ростом любви к вам от выбранного вами партнера – вот чему вы совершенно точно научитесь к концу этой книги!

Глава 1

В контакте с собой

Любят за что-то или вопреки?

Любовь прекрасна, она дает нам силы, энергию и вообще саму жизнь. Но я не хочу начинать со сладких разговоров о любви. Мы так сильно идеализируем это «волшебное чувство», переоцениваем его, что в результате это только вредит нашим отношениям. Поэтому сначала «бросим тень» на любовь.

Многие из вас, наверное, уже поняли, что любовь, высокие страсти и чистые эмоции сами по себе никогда не могут гарантировать успех и здоровье наших отношений. Когда мы верим, что «все, что нам нужно – это любовь», мы своими руками создаем себе проблемы.

Знаете, в Сети нередко можно встретить громкие заявления: «Любят не за что-то, а вопреки!» Многие находят в своей душе отклик на подобного рода утверждения, и мне от этого грустно.

Потому что если мы говорим о любви между мужчиной и женщиной, то «любовь вопреки» или «во что бы то ни стало» – это патология, такая любовь,

не побоюсь этого слова, – большая. Есть вещи, которые не стоит терпеть даже во имя любви.

Давайте рассмотрим некоторые из них, чтобы вы понимали логику моих рассуждений:

1. Любовь не всегда совпадает с совместимостью.

Только тот факт, что вы влюбились в кого-то, не означает, что это хороший партнер для вас на долгий срок.

Можно влюбиться в человека, который будет относиться к вам не очень хорошо, будет заставлять вас чувствовать и думать о себе хуже, чем вы есть, не будет уважать вас настолько, насколько вы будете уважать его. Вы можете стать жертвой абьюза. А можете влюбиться в того, у кого приоритеты и цели в жизни идут вразрез с вашими. Можно влюбиться в того, кто вытягивает из вас жизненные силы и счастье. Это парадоксально, но так бывает. Можно, в конце концов, влюбиться в психопата.

Вы часто пишете мне о своих проблемах в отношениях, и я прихожу к выводу, что большинство из вас оказались в плачевной ситуации из-за эмоций. Когда вы встречаетесь и ищете партнера, вы должны руководствоваться не только голосом сердца, но и доводами разума.

Да, вы хотите найти кого-то, кто заставит ваше сердце биться чаще, а бабочек в животе – порхать. Но вам также нужно оценивать мужчину как личность и обращать внимание на то, как он относится к людям, какие у него амбиции и мировоззрение. Ведь если вы влюбитесь в человека, кото-

рый вам не подходит, у вас наступит плохое время.

2. Любовь не решает проблемы отношений.

Часто вы мне пишете про любовь на расстоянии, про любовь с женатым мужчиной. Одним словом, описываете отношения, у которых уже на старте очень мало шансов. Но любовь якобы заставляет вас чувствовать, что вы можете преодолеть все. На самом деле в этих ситуациях любовь только создает иллюзию, тратит ваше время, вашу молодость, ваши силы.

Девочкам, попавшим в плен эмоций к мужчине, у которого уже есть жена (а особенно дети), хочу сказать: бегите! Это мой ответ всем, кто мне задает подобные вопросы. Во-первых, разбить семью, в которой уже есть дети, – это слишком тяжелая карма, которую вам придется отработать сверх меры. Во-вторых, 99 % женатых мужчин никогда не уходят от жен.

3. Любовь не всегда стоит того, чтобы жертвовать собой.

Одна из важнейших характеристик любви в том, что вы думаете о другом человеке и его нуждах больше, чем о себе.

В любовных взаимоотношениях нормально иногда жертвовать своими желаниями, своими потребностями и своим временем ради другого. Я бы сказала, что это адекватное и здоровое поведение, и именно оно делает отношения по-настоящему классными.

Но когда дело доходит до ущерба самоуважению, чувству собственного достоинства, физическому состоянию, амбициям и жизненной цели только ради того, чтобы быть с кем-то, любовь становится проблематичной.

Если вы чувствуете, что теряете себя только для того, чтобы быть рядом с другим – то к черту такую любовь! Не позволяйте вашей любви поглотить вас, превратить вас в ноль. И еще: если отношения уже довели вас до полного отчаяния, а вы продолжаете спрашивать меня, как еще вы можете пожертвовать собой, чтобы только все наладилось, то я скажу – уже никак!

Жертвами здесь уж точно ничего не поправишь. Далее в этой книге мы с вами еще будем говорить более подробно о типах и признаках токсичных отношений, которые вы можете тащить на себе со слепой верой, что любовь все победит. А пока скажу лишь, что любовь – это тоже опыт. И как любой опыт, он может быть здоровым и нездоровым. Мы не можем пожертвовать ради него нашей личностью, свободой и самооценкой. Потому что, когда мы делаем это, мы теряем и любовь, и себя. Потому что для полноценной жизни в паре (и вообще) нам нужно больше, чем любовь.

Любовь великолепна. Любовь необходима. Любовь прекрасна. Но одной любви недостаточно. А тогда возникает вопрос: что необходимо для здоровых и счастливых отношений, помимо любви?

Об этом мы и будем говорить с вами в этой книге. После ее прочтения у вас появится полное понимание всех механизмов и законов организации связей между людьми. А кто знает все секреты, тому проще рулить, то есть управлять ситуацией.

Основные принципы эффективного управления отношениями

Сейчас, я уверена, многие застыли в ожидании, что им будут предложены или даже перечислены методы управления другими людьми. Но если вы действительно хотите влиять на других людей, на их эмоции, реакции, желания, настроения и поведение, то для начала, как говорил классик, «учитесь властвовать собой». А то ведь многие сами с собой ничего не могут поделать, а вот к другим лезут с какими-то инструкциями: требуют больше внимания, уважения, любви и всего прочего, что люди хотят получить от других. То есть сами не способны напрячься и удовлетворить свои потребности, но хотят напрячь другого, чтобы тот утолил их голод.

Важно понимать, что само по себе желание рулить другим человеком обнажает вашу зависимость и несостоятельность. И в этой ситуации не может быть никакой речи о нужных вам движениях и предложениях со стороны других людей.

Знаете, какую закономерность отмечают все разбогатевшие люди? Они рассказывают одну удивительную вещь: чем больше у вас денег, тем больше вокруг людей, которые хотят дать вам все бесплатно.

Тот же закон работает и в любовной сфере: чем более вы самодостаточны, то есть готовы опираться только на себя и надеяться и ждать чего бы то ни было только от себя — тем

больше вокруг вас людей, которые хотят вам что-то предложить.

Поэтому если вы все-таки хотите иметь влияние на других, в частности, на вашего возлюбленного, то сначала вам предстоит научиться рулить собой. И да будет вам известно, что инструменты, которые вы получите, будут даны вам не для того, чтобы прямо манипулировать партнером, а для того, чтобы придать вам силы и смелости управлять собой и уже через себя распоряжаться реальностью возникающих связей и отношений.

Все, на что вы реально можете влиять в своей жизни – только вы сами! Но тот, кто научился рулить собой, легко управляет всем остальным миром.

Кстати, именно этот принцип вам должен быть известен из популярного афоризма, который гласит: «Хочешь изменить мир – начни с себя». По сути, это готовый закон, которым вы легко можете пользоваться, если хотите что-то получить, извлечь, притянуть – в том числе в плане отношений или партнера.

Например:

- Хочешь добиться уважения – научись уважать себя сам.
- Хочешь больше внимания – удели больше времени себе и чему-то действительно полезному для своей жизни.
- Хочешь любви – полюби себя сам.

Список можно продолжать до бесконечности (надеюсь, логика ясна), но в самом начале этой книги мне хочется оста-

новиться именно на пункте про любовь к себе.

Прежде чем влюбиться в него, влюбитесь в себя

Важно понимать, что прав на чужие чувства ни у кого нет. Но зная определенные секреты и принципы, можно смело увлекать, влюблять, подогревать страсть и интерес партнера, приобретать любовь человека, который, казалось, уже был готов уйти или ушел.

И не доказывайте мне, что все это манипуляции, что все это фальшь, а настоящая любовь не нуждается во всем этом. Те, кто кричит с пеной у рта, что любовь должна идти от сердца и быть такой, какой получается, – слабые, реактивные (действующие лишь в ответ на какой-то внешний раздражитель, а не по своему побуждению. – *Прим. авт.*) ребята, которые надеются на халяву. Они хотят – даже не хотят, а пассивно ждут, – что их партнер все решит за них: будет увлекать, сделает встречи и эти отношения яркими, интересными, волнующими, страстными. Или чтобы по воле счастливого случая все само как-то благоприятно сложилось, а они бы только наслаждались. Но так не бывает ни в одной жизненной сфере.

Реактивная позиция – удел людей, которым никогда не везет. Они ждут, что в их жизнь ворвется яркий и харизматичный партнер, который увлечет их, удивит, очарует и пленит. Сами они не могут зажечь даже себя, что и говорить про

других. Эти люди хотят только брать: от жизни, от любви, от партнера. И наивно полагают, что существует такая возможность, при которой кто-то один сделает всю работу в паре за двоих. И, конечно, этот кто-то – не они. Однако в реальности такое невозможно. Потому что если даже в жизни пассивного человека и появится яркий и увлекающий за собой партнер, то этому партнеру быстро наскучит тот, кто хочет только потреблять, кто не умеет создавать ни ситуации, ни моменты, ни, соответственно, сами отношения.

Так вот те, кто обычно ноет, что все техники – это фальшиво, а они хотят быть просто «искренними», на практике чаще сливают себя и страдают в деструктивных отношениях. Все потому, что они не хотят творить, создавать отношения, а хотят всего лишь «искренне» прилипнуть к какому-то потоку, и прилипают в конце концов к кому-нибудь, влипают, сливаются, а затем теряют себя и эти отношения.

Хотя именно в этом и кроется основная проблема: многие ждуют, что партнер будет любить их точно родная мать или отец, безусловно (хотя и родители не всегда и за все гладили по головке). И каково же разочарование, когда обнаруживается, что партнер разлюбил, потерял интерес, или же его увлек кто-то другой. Но разве человек виноват, что ему с вами стало уныло?

Вот по такой примерно схеме все и вертится у людей, которым сложно понять, что любовное общение, как и всякую

важную сферу нашей жизни, нужно осваивать, если есть желание обеспечить себе в ней успех или хотя бы стабильность. Любовь нельзя получить просто так, как некоторые рассчитывают.

Причем, заметьте, я совершенно категорична к обеим сторонам любовного процесса: ни вы не должны слепо любить кого-то «вопреки», ни вами никто не обязан интересоваться просто потому, что вы существуете. Пора оставить инфантильную позицию, которая актуальна, пожалуй, только для младенческого периода, когда нас могут любить и восхищаться нашими маленькими ручками и ножками априори. И пора взять ответственность (руль) на себя!

Знание психологических законов и принципов в любви – это не манипуляция. Это осознание того, что партнер, какой бы любимый он ни был, – все-таки отдельный человек, который может интересоваться кем-то или чем-то, а может и терять к этому интерес, часто непроизвольно или даже вообще против воли.

И как раз те психологические навыки, которые будут описаны в этой книге, позволят вам сделать общение с вами интересным вашему партнеру. Так что предлагаю учиться увлекать людей, а не самому быть «искренне» увлеченным и ненужным!

Следующий раздел я решила полностью посвятить именно тому, что такое «правильная» любовь к себе и как ее добиться.

Полюбить себя

Я часто слышу от девушек истории о том, как рядом с одним мужчиной можно годами чувствовать себя, мягко говоря, не очень, а с другим (по их мнению, более достойным) не только цвести и пахнуть, но и наконец нащупать ту самую любовь к себе.

«Я наконец почувствовала себя рядом с ним настоящей женщиной!» – радостно делятся такие девочки своей удачей, однако радоваться им рано.

Если любовь к себе приходит извне – это верный признак того, что никакой любви нет, а есть лишь попытка повиснуть на чужой оценке. Поэтому не удивляйтесь, что пока мужчина увлечен и поглощен вами, вам хочется летать, но случись завтра ему по какой-то причине изменить свое отношение к вам – и вы тут же упадете, без всякой надежды сохранить себя и свою самооценку.

Да, пожалуй, самая большая девичья драма заключается именно в том, что девушки часто воспринимают себя в большей степени в контексте отношений с мужчиной. Неудивительно, что, когда мужчины нет или он ведет себя неподобающим образом, у нас земля уходит из-под ног. Мы буквально теряемся. И в таком расшатанном состоянии строить какой-то конструктив в паре, пытаться вырулить отношения в

баланс просто невозможно.

Поэтому давайте не будем пытаться понравиться парням, а попытаемся сначала понравиться немного себе. Это важно, я настаиваю! Без коррекции собственной самооценки, не зависимой от мнения окружающих, без самоуважения и принятия себя построить и найти отношения, о которых вы мечтаете, будет невозможно.

Самооценка и самоуважение

Самооценка и самоуважение – это не одно и то же! Самооценка – это оценка себя на фоне других, понимание степени собственной важности для других, в том числе для социума. В то время как самоуважение – это ваша значимость для самого себя. К сожалению, многие путают эти совершенно разные по сути, но одинаково важные понятия.



Нестор Петрович 2 недели назад

Самоуважение должно базироваться, на том же что и уважение к другому человеку, то есть не просто так а за что то хорошее, за какие то заслуги!

👍 3 🗨️ 1 ❤️ 0 ОТВЕТИТЬ

Скрыть ответы ^



Hotpsychologies 2 недели назад

Не пишите утвердительно то, что совершенно не понимаете и изучением чего не занимались!!! Пожалуйста!!! Вы сбиваете людей с толку такими комментариями. Заслуги невозможны без самоуважения. Самоуважение должно быть не зависимо от реальных достижений человека. Вы путаете самооценку с самоуважением.

Свернуть

👍 3 🗨️ 1 ❤️ 0 ОТВЕТИТЬ

И вот вам пример того, как рассуждают многие люди. Как вы уже, наверное, поняли из моего ответа, приведен-

ного на иллюстрации выше, установка на то, что самоуважение должно на чем-то базироваться, не только не верна, но и часто вредит нам. Если вы хотите получить какой-то результат, то первым делом нужно ставить вопрос о самоуважении, а не наоборот, иначе никаких результатов не будет. Самоуважение – это не награда за ваши труды, это нечто противоположное. То есть чувство собственного достоинства должно быть у человека при любых раскладах и его позициях в социальной иерархии, а также не должно зависеть от его успехов (есть они или пока отсутствуют).

Еще раз: вы не должны ставить себя ниже других людей, чьи успехи на данный момент гораздо выше ваших.

Самоуважение демонстрирует, какое место вы занимаете в собственной жизни: вы – ее центр или задвинуты куда-то на задворки, откуда даже принимать решения запрещено?

И если вы думаете, что пока еще не заслужили своей поддержки и любви, то не надейтесь, что когда-нибудь вы это заслужите. Самоуважение работает с точностью до наоборот: только когда вы признаете себя центральной, решающей фигурой в своей жизни – только тогда вы позволите себе быть смелым, решительным, не подчиняться чужой воле, не терпеть недостойного отношения к себе и самому не унижаться.

А вот самооценка, если она адекватная, позволяет вам выявить свою реальную позицию в той или иной иерархии. Реалистичная самооценка дает вам четкое

понимание того, где вы в числе лучших, а где по каким-то параметрам недотягиваете.

Конечно, и здесь все относительно, потому что всегда найдется тот, кто будет лучше или хуже, но общая картина и ваше в ней место становятся более очевидны благодаря адекватной самооценке. Тем не менее самооценка – это не приговор, а всего лишь подсказка, в каком направлении вам нужно двигаться, чтобы быть еще более успешным и влиятельным.

Надеюсь, далее у вас не будет возникать никакой путаницы между самооценкой и самоуважением. Начать предлагаю с самоуважения! Сразу хочу заметить, что самоуважение – это не какое-то абстрактное явление, которое каждый может понимать и трактовать, как ему только вздумается. Специально для вас я разработала небольшую шкалу самых важных для самоуважения качеств! Предлагаю каждому провести сравнительный анализ и определить, на каком уровне находится на данный момент лично ваше самоуважение.

Признаки девушки, обладающей самоуважением

Самоуважение – одна из важнейших психологических характеристик личности. Надо отметить, что у мужчин (в среднем) с самоуважением все более-менее неплохо. А вот у женщин (в среднем) – не очень. А ведь если девушка хочет, чтобы ее полюбили, чтобы отвечали взаимностью, чтобы всегда

ставили в приоритет и никогда не пренебрегали, то надо в первую очередь заняться именно самоуважением.

Что такое девушка с развитым самоуважением, какие качества в ее характере выделяют ее на фоне остальных женщин (со слабым самоуважением)? Сразу скажу, что критерии подходят и для мужчин, если что. Надеюсь, что многие из этих пунктов вы найдете в себе.

Самоуважение – это гарантия вашего успеха не только в любви, но и в жизни в целом. Человек с самоуважением всегда поражает воображение, притягивает и чарует.

Итак, давайте посмотрим, насколько крепкое у вас самоуважение:

1. Уважающая себя девушка заботится о себе

Вы безразличны к своему здоровью? Готовы гореть на работе, лишая себя здорового сна и полноценного отдыха, едите что попало и когда попало, имеете вредные привычки, забываете вовремя посетить стоматолога, а о том, чтобы пройти диспансеризацию «для себя», вообще не думаете? Человек, который себя уважает, сделает для своего здоровья хотя бы то, что ему по силам и средствам.

2. Уважающая себя девушка не сплетничает

Сплетни – это поступки, которые вас опускают, потому что, сплетничая, вы живете чужой жизнью, а о своей забываете. Пока человек смакует подробности чьих-то неудач, которые напрямую его никак не касаются, он тратит свои силы

и свое внимание самым бестолковым и жалким образом.

Поэтому уважающая себя девушка не сует свой нос во все щели без разбору, ведь у нее полно собственных забот, которые и требуют ее внимания. Наше внимание – это самое ценное, что у нас есть. То, на чем мы держим фокус своего внимания, – и есть суть нашей жизни!

3. Уважающая себя девушка не любит тех, кто не любит ее

В жизни человека с самоуважением не бывает безответной любви. Такому человеку просто некомфортно находиться рядом с тем, кому с ним не так уж и приятно. То есть девушка с самоуважением никогда не будет навязывать свое общество, никогда не будет липкой, никогда не будет унижаться, вызывая тем самым отвращение или жалость партнера. Она не будет виснуть и цепляться за того, кто хочет уйти. Рядом с человеком, который ее не ценит так же высоко, как она ценит себя, ей становится неинтересно. Она не готова тратить себя на людей, которые по тем или иным причинам не любят ее.

4. Уважающая себя девушка имеет адекватную самооценку

Самооценка – это то, благодаря чему мы контактируем с реальностью и социумом. Все познается в сравнении, и самооценка – это представление о себе или оценка себя на фоне других людей.

Человек, трезво оценивающий себя, не воображает у себя

в голове, что он лучше всех и выше всех. Он – еще раз повторюсь – прекрасно понимает, где он в числе лучших, а где – проигрывает по каким-то параметрам. И именно это ему и дает возможность определить лучшую стратегию для развития в каждой конкретной ситуации.

То есть человек с адекватной самооценкой не шарахается от своих слабых сторон, а упорно и трудолюбиво пытается их доработать!

Неадекватная же самооценка мешает человеку вообще двигаться вперед. Все девочки, которые жалуются на очень низкую самооценку, в 99 % случаях имеют завышенную самооценку. Но иногда их корона падает, и на какую-то долю секунды они видят свое реальное положение – неожиданная встреча с Я-реальным причиняет им стресс, а иногда и боль! И вместо того чтобы много работать над своими слабыми сторонами, они предпочитают взывать о помощи научить их всегда держать самооценку на высоте, никогда не встречаться со своим Я-реальным и не испытывать от этих встреч потрясения.

Всем, кто хочет халявы, удобно просто закрыть глаза и верить, что в принципе у них и так всего в достатке. Но если вы присваиваете себе что-то, что вам не принадлежит (в данном случае какие-то качества), то стресс неизбежен. Поэтому надо много работать, чтобы становиться действительно лучше и достойнее с каждым днем.

5. Девушка, которая себя уважает, не занимается са-

моедством

Самоуважение начинается с желания познать себя – с бережного, чуткого желания, с честного диалога с собой: что во мне есть, какие стороны сильные, какие – слабые, а какие требуют изменения. Заметьте, я говорю «изменения», а не «устранения», не «искоренения», не «уничтожения», ни тем более – «презрения» или «ненависти».

Здесь важно соблюдать баланс: вот есть процесс познания себя – без оценки и осуждения, добрый, любящий взгляд вглубь себя. Противоположный этому процесс – самокопание и самоедство, выискивание слабостей и даже эмоциональное самобичевание. Последнего быть не должно!

6. Девушка, которая себя уважает, не стремится произвести впечатление

Самоуважение – это ваша важность для себя, а не для других! Каждый раз, когда вам хочется быть важным для кого-то – это значит только одно: ваше самоуважение вас подводит. Когда нет самоуважения – тогда становится жизненно необходимо получить одобрение со стороны другого.

Да, уважение от окружающих тоже имеет значение, но не настолько, чтобы предавать себя. Не стоит стремиться стать важным для других, забыв про важность для себя – это путь к зависимым, деструктивным отношениям.

Если вы уважаете себя, вы не зависите так уж сильно от оценок со стороны.

Поэтому отследите, какие реакции вы даете на чужие

негативные оценки. Если вас они очень задевают, если вы злитесь и обижаетесь или что-то яро пытаетесь доказывать с пеной у рта, то это сигнал, что вам нужно поправить локус контроля.

7. Девушка, которая себя уважает, имеет внутренний локус контроля

Любителям психологии этот термин будет уже знаком. Если кратко: локус контроля бывает внешним и внутренним.

Люди с внешним локусом контроля склонны все свои неудачи приписывать кому угодно, но только не себе. То есть у таких людей всегда будут виноваты начальник, обстоятельства, жена, которая не окрыляет, да мало ли кто.

В то время как люди с внутренним локусом контроля берут ответственность за все, что происходит в их жизни, на себя. Что-то не получилось – значит, я где-то не дотянула, не дожала, не доработала, упустила. Именно поэтому такие люди никогда ни на кого не обижаются, потому что все вопросы у них только к себе. Тебя обманули – а где были твои глаза и твоя голова?

Что я могу сделать, чтобы этого больше не повторилось – вот что волнует людей с локусом контроля, помещенным в центр себя, а не куда-то вовне! То есть внутренний локус контроля – это отказ повесить ответственность за свою жизнь на другого.

Хороший локус контроля нужен не для того, чтобы стало удобно окружающим (хотя, конечно, рядом с человеком с

правильным локусом всем комфортно и приятно находиться), а для того, чтобы сделать сильными вас. Сильными и счастливыми. Потому что, принимая ответственность за себя – на себя, вы наделяете себя властью!

Конечно, палку перегибать не надо.

Важно также понимать, что в жизни есть вещи, которые не зависят от нас. Но все, что в поле нашей ответственности, мы не должны перекладывать на плечи других, выбивая тем самым опору из-под собственных ног. Потому что на ком ответственность – у того и власть. А самоуважение – это когда вы ни за что на свете не отдадите власть над собой никому.

И не потому, что люди – плохие, просто пока вы в сознании, вы будете стараться рулить собой сами, не передавая руль никому. Вот такой локус и обеспечивает вас силой.

А вот человек, который себя не уважает, считает, что все ему должны!

А где ваш локус контроля? В центре вас или снаружи?

8. Девушку с самоуважением отличают самоирония и скромность

Такие девушки полностью лишены пафоса, они умеют прекрасно шутить над собой, тем самым становясь практически неуязвимыми для злопыхателей и завистников. А вот люди, которые себя все время нахваливают, высоко оценивают себя вслух, проговаривают все свои достоинства, подска-

зывая другим, как к ним стоит относиться и что о них надо думать, – такие люди никогда не кажутся себе смешными и имеют явные проблемы с самоуважением.

Пытаясь развить в себе самоуважение, многие люди раздувают самомнение.

Самомнение – это нечто противоположное самоуважению. Самомнение – это стремление навязывать другим высокое мнение о себе.

Самоуважение – это уверенность в собственной ценности для самого себя. Не для других! Другие сами решат, важны вы им или нет. Поэтому все, кто агрессивно транслируют, что они лучше, умнее и важнее, обнажают этим полное отсутствие самоуважения.

Высокомерно себя ведут те, кто чувствует сильный голод по уважению. Скромно ведут себя те, кому нечего доказывать про себя, потому что им самим все про себя понятно и этого им достаточно!

9. Девушка с самоуважением умеет быть благодарной

Человек с самоуважением не любит просить, ему комфортнее иметь свое (над этим он и работает все время). Но, конечно, мы все сталкиваемся в своей жизни с ситуациями, когда помощь со стороны бывает необходима, когда собственных ресурсов не хватает. И здесь человек с самоуважением не прячет голову в песок! Он хоть просить и не любит, но просить не боится (это важно понимать!). Самоуважение

подсказывает человеку, что он берет чужое, пусть ему это и с радостью дают, все равно – за чужое добро всегда нужно благодарить! Благодарить теплыми словами такой человек будет обязательно, еще и постарается в ответ сделать что-то равнозначное. Поэтому помогать таким людям – одно удовольствие. Они если берут в долг – возвращают всегда с процентами как минимум в виде маленького презента. Причем сами охотно отзываются на просьбы и всегда рады прийти на помощь. Они сделают все, чтобы вы не почувствовали себя в долгу.

А вот люди, у которых что-то попросить – как в долг взять, даже самую мелочь, – это, как правило, люди без самоуважения. Такие люди и благодарить не умеют. Им кажется, что им и без того все должны.

Так что учитесь благодарить. Когда вы не благодарите, вы присваиваете чужое!

10. Девушка, которая себя уважает, самостоятельна

Самоуважение – это ваше согласие быть самостоятельным, то есть готовность самому обеспечивать все свои нужды, а не ждать принца на белом коне, который разрешит все ваши проблемы. А ведь большая часть девочек еще с 9–11-го классов, вместо того чтобы подумать об образовании, начинают думать о браке.

Именно отсюда потом эта вечная нужда.

Уважающая себя девушка хочет опираться сама на себя. Ей не нравится быть беспомощной и зависимой. Она пре-

красно понимает, что нужда не может выглядеть соблазнительно! Самоуважение и ваша самостоятельность не помещают любящему мужчине найти способы позаботиться о вас. Напротив, своей самостоятельностью вы задираете планку того, как мужчина может вас удивить – ему придется сделать для вас что-то действительно выдающееся. Бриллианты не дарят тем, кому нечего есть! Забота о вас должна быть из чувства любви, а не из чувства жалости!

Ну и беспомощная женщина не может развернуться и уйти, если ее оскорбили или обидели. Она будет терпеть, плакать, жаловаться, ныть. А самостоятельную обижать никому и в голову не придет, потому что любой мужчина прекрасно понимает, что она очень легко может обойтись и без него.

Впишите сюда, сколько пунктов вы у себя насчитали:

А над какими отсутствующими признаками уважения к себе еще нужно поработать:

Итак, надеюсь, этот экспресс-тест про самоуважение помог вам более реально взглянуть на себя и понять, в каких местах у вас есть «дыры». Уверяю, к концу этой книги их у вас почти не останется.

И давайте теперь точно так же пристально посмотрим на вашу самооценку. Ведь она – ваш компас.

Адекватная ли у вас самооценка?

Помните, дорогие мои, самооценка должна быть адекватной. Нельзя, чтобы стрелка вашего компаса заваливалась не в ту сторону – так вы собьетесь с пути.

Конечно, быть объективным к самому себе непросто. Наиболее частая жалоба, которую я получаю от девочек, заключается, по их мнению, в том, что они страдают от низкой самооценки. Им кажется, что они себя не ценят – и поэтому часто их не ценят и окружающие, в особенности их любимый мужчина.

Как понять: завышенная это самооценка, заниженная или вполне нормальная?

Парадокс в том, что человек с действительно низкой самооценкой никогда не жалуется на нее! Такие люди могут сетовать на застенчивость, на свою некомпетентность, одиночество, на плохую речь, на ощущение неловкости в обществе в целом, но никогда эти люди не формируют свой запрос как «помогите поднять самооценку или стать уверенным в себе».

Люди с низкой самооценкой ни в коем случае не хотели бы почувствовать себя умнее, красивее или сильнее, потому что вслед за этим придется «отвечать за свой базар», как им кажется. А для них это – кошмарный сон. Все, чего хотят люди с действительно заниженной самооценкой – это чтобы от

них все отстали и не требовали никаких амбиций и устремлений.

Желание быть незаметным – вот отличительная черта людей с действительно низкой самооценкой!

Если в этом портрете вы как раз узнали себя, то в таком случае вам надо работать со страхами, а не с самооценкой. Достаточно победить свои страхи, и самооценка станет адекватной сама по себе.

Кто же тогда те люди, которые жалуются на низкую самооценку? Все те, кто просит научить их ценить себя, чувствовать себя не хуже других, не грызть себя изнутри, ощущая убожеством или слабаком, уродиной или дураком? Кому не терпится решить внутренний конфликт, чтобы, по-видимому, громко заявить о себе и окружающим, и любимому партнеру – мол, они не мелюзга и отныне всем придется с ними считаться! Да, да, они мечтали бы заявить о себе, но есть одна проблема: низкая самооценка. Надо ее поднять, думают они – и можно в бой!

Но как вы уже поняли, к низкой самооценке этот внутренний конфликт не имеет никакого отношения. Страдают такие люди совершенно противоположным недугом: завышенной самооценкой. Просто иногда эта высокая самооценка, не имеющая ничего общего с реальностью, падает с грохотом. И на какое-то мгновение все попытки построить иллюзию собственной исключительности и превосходства разбиваются о те или иные обстоятельства реальности, в которых человек

вынужден взглянуть на себя без обмана. Вот в эти моменты встречи с реальностью человек чувствует себя крайне плохо и подавленно. Потом самооценка у такого человека непременно взлетит, потому что он будет кормить себя иллюзиями и дальше. Но реальность сурова к тем, кто обманывает сам себя.

И вот эта нестабильность и встречи с реальностью многих и раздражают. Они хотят чувствовать себя «принцессой» стабильно! Но чтобы чувствовать себя так, нужно много работать. А люди в массе своей не любят напрягаться, хотят бесплатно получить кайф и ждут, что я дам им какое-то волшебное зелье, которое поможет им чувствовать себя хорошо без учета реальности.

Если вы чувствуете себя хуже, чем хотелось бы – значит, вы задрали планку, которой соответствовать не можете, и строите иллюзии собственной исключительности. А когда иллюзии рушатся, вы вопрошаете: как мне себя полюбить?

Так вы потому и не любите себя, что привыкли думать о себе несколько выше, чем вам позволяют ваши истинные достоинства. Когда вы сталкиваетесь с реальностью, то разочаровываетесь!

Самооценка – это компас, который создан эволюцией для того, чтобы ориентировать личность на самую полезную и эффективную деятельность, короче говоря, на развитие! То есть когда вы собой недовольны – это не всегда плохо, это, скорее всего,

сигнал, что вы двигаетесь в неверном направлении. И вам нужно изменить курс.

Поэтому первое, с чего надо начать – это принять себя реального, как есть, без прикрас и самообмана. Признайтесь, что в вас есть множество несовершенств. Самооценка – это не источник кайфа, когда вы бесперебойно можете наслаждаться внутренним «я молодец», «я красавчик», «я победитель».

Для этого выстраиваем жизнь таким образом, чтобы можно было во всем положиться на себя.

1. Займитесь в первую очередь своим имиджем

Всех «неуверенных» нужно отдать на спорт ~~в принудительном порядке~~. Обычный человек и человек с красивым, пропорционально развитым телом – это два разных мира. Обычной девушке или мужчине надо быть красавцем, чтобы его не послали при знакомстве, или в чем-то успешным, крутым, примечательным. А красиво выстроенное тело – это все-таки еще редкость, так что шансы на интерес повышаются на порядок.

Впрочем, даже если не удастся быстро сделать идеальное тело, все равно весь этот напруг по его строительству во многом изменит и личность. Очень способствует уверенности!

2. Найдите свою суперспособность

Прокачивайте деньги, работу, хобби, навыки коммуникации. Развивайте способности: пусть это будут танцы, растяжка, фотография, пение. Научитесь рисовать, играть на фор-

тепиано. И наличие хотя бы одного таланта в вашей жизни позволит вам расправить плечи и быть более уверенным.

Запомните: над самооценкой бесполезно работать, пока нет внутренних ресурсов, которые делают вас независимым от других людей и обстоятельств.

3. Откажитесь от стремления произвести впечатление

Важно трезво представлять себя в глазах других: не ждите, что люди будут оценивать вас высоко. Люди могут относиться к вам по-всякому (это их право). По-настоящему важно только ваше отношение к себе!

Надо понимать, что люди на все смотрят достаточно субъективно и предвзято. И на вас они смотрят точно так же. Люди будут восхищаться вами, если вы приносите им какую-то пользу. Но это же не значит, что теперь в центр вашей жизни нужно поставить удовольствия других.

И многие здесь самодовольно начнут кивать: да, я крутой парень, а мне просто завидуют, поэтому всех хейтеров я шлю к черту и стараюсь окружить себя только позитивными людьми. И вот она, вторая ваша ошибка и показатель вашей слабости!

Пока вы ожидаете, что ваше окружение должно быть к вам лояльно и обязано выражать только позитив и поддержку, до тех пор вы, сами того не осознавая, живете по принципу: уверенность в себе все-таки дают другие! Но ваша уверенность должна быть вашей собственной.

То есть когда вас кто-то презирает – это не говорит о том, что вы действительно недостойный человек! Но и когда кто-то вами восхищен, это тоже никак не отражает ваших истинных достоинств. Все субъективно. Сегодня человек получает от общения с вами какую-то пользу или удовольствие – и он дарит вам положительные оценки. Как только удовольствие уйдет, уйдет и восхищение. Это не значит, что вы стали плохим.

Это, кстати, касается всех тех историй, в которых девушки жалуются на свои плохие отношения, в которых они потеряли уверенность в себе. Как вам должно стать понятно из нашего разговора, никто никому самооценку опустить не может, если ваша самооценка независимая. А если ваша самооценка виснет на мнении других о вас, то не жалуйтесь, партнер не виноват. Он имеет право вас любить или разлюбить. Другой вопрос – будете ли вы согласны оставаться рядом с человеком, который не очень высоко вас ценит?

Если вы согласились на такие условия, спросите себя: откуда исходит ваша слабость, зависимость и как это можно изменить? Вот о чем следует думать всем девушкам в подобных отношениях, а не о том, какой он подлец и как загубил вас. Если вам предлагают условия общения, которые угрожают вашей самооценке, зачем вы на это соглашаетесь? Почему вариант «уйти» вам кажется хуже, чем вариант «предать свое самоуважение»?

Вы надеетесь, что все изменится? Никогда ничего не из-

менится для тех, кто терпит, чей страх потерять мужчину выше, чем страх потерять себя. Хотите начать формировать основы уверенности в себе и самоуважения – откажитесь от всякого стремления произвести впечатление.

Посмотрите на эту формулу:

*Иллюзии + Ожидание поддержки от других =
Нестабильная самооценка/ Неуверенное состояние.*

Понимаете, как это коррелирует?

Вы должны нравиться только себе! Другим – по-всякому, а себе нужно нравиться. Принимать себя реальным и качать ресурсы, то есть все время находиться в развитии, ставить себе новые реальные цели, хвалить за достижения, иногда ругать за промахи (чуть-чуть!), но всегда любить.

А позировать не надо. Пытаться произвести фурор, получить обожание или почтение других – это значит добровольно лишиться самооценку стабильности и независимости.

4. Не реагируйте на критику агрессией

Если вас выводят из равновесия негативные комментарии, если вы готовы сорваться на любого, кто тычет в ваши несовершенства, – это прямой признак зависимой самооценки. Это – лакмусовая бумажка!

Любая агрессия, любые резкие движения – это не поведение смелого и уверенного в себе человека, это поведение труса в аффекте.

Желание позировать или отстаивать что-то с пеной у рта – явный признак того, что вы и

сами сомневаетесь в убеждениях. Если есть сомнения, значит, внутреннего ресурса у вас нет. Только надежда или иллюзия. И поэтому негативные оценки вас так выводят из себя и расшатывают. Вы боитесь, что кто-то обнажит ваши иллюзии – и самооценка рухнет с грохотом. Понаблюдайте за собой!

Кстати, это очень хорошо видно на примере популярных Инста-блогеров. Им часто пишут гадости в комментариях. Понаблюдайте, кто как реагирует. Тот, кто негатив не комментирует, скорее всего, действительно уверен в себе. Мнение отдельного человека или даже целой армии подписчиков ничего не значит для того, кто точно знает, кто он и какими ресурсами обладает. Ресурсный человек ведет себя всегда спокойно, на провокации не поддается. Если вы совершенно точно чем-то обладаете, материальные это вещи или внутренние ресурсы, то вам плевать, верит в это кто-то еще или нет.

Кстати, то же самое касается реакций дамочек на непристойные предложения со стороны озабоченных мужчин. Видели таких? Он ей: давай ко мне на чай, а она ему – пощечину и скандал. Чтобы точно знал: она – девушка достойная, чтобы не сомневался!

Понимаете, о чем говорит такое поведение? Правильно: девушка сама в себе не уверена. Отказать можно спокойно, не распинаясь в доказательствах собственного достоинства.

Стабильная самооценка позволяет вам спокойно прини-

мать реальное отношение других к вам, будь то недовольство, безразличие, отвращение, возмущение или, наоборот, восхищение и симпатия. Как бы люди к вам ни относились, на вашу собственную любовь к себе это никак не должно влиять и, соответственно, это никак не может вас задевать.

5. Оставьте прошлое в прошлом

Некоторые всю жизнь жалуются на то, что в детстве родители их мало хвалили, много ругали или еще что-то там делали, что подсознательно негативно повлияло – вот теперь они и не верят в себя достаточно.

Пока вы видите виновника вашей неуверенности в ком-то, вы отказываетесь делать хоть что-то, чтобы начать формировать уверенность. Запомните: ни родители, ни ваш любимый человек не могут и не должны внушать вам уверенность и растить крылья за вашей спиной.

Уверенность в себе – это ваша внутренняя сила, и она может вырасти только изнутри. Вы не безвольное существо, у вас всегда есть выбор: становиться сильнее (физически и психически) или лежать и разлагаться.

Да, иногда обстоятельства складываются не лучшим образом, и это может нас подкосить. Но важно понимать, что задача личности – во что бы то ни стало пытаться эти обстоятельства если не подчинить, то хотя бы преодолеть. И само по себе это стремление возвращает самооценку и самоуважение на место.

Также есть такой тип людей, которые точат обиду на своих бывших. Им даже кажется, что новые отношения не складываются из-за прошлых отношений, где их обманули или как-то обидели, короче, надломили и ранили. Очень важно уяснить одну простую вещь про обиду. Уверена, если вы ее поймете, обиды сразу пройдут и отпустят вас.

До тех пор пока вы на кого-то обижаетесь, вы соглашаетесь считать себя хуже обидчика, ниже, слабее.

Обида – это взгляд на обидчика снизу вверх! Придет ли вам в голову обидеться на того, кто слабее или глупее вас? Проанализируйте ситуацию с точки зрения самооценки. Почему вы поднимаете фигуру вашего обидчика над собой? Почему вы оцениваете его так высоко, а себя – так низко? Может, ну их, эти обиды? Они всегда разрушают самооценку. Ненависть, кстати, тоже. Потому что ненависть – это та же обида, только агрессивная, в состоянии аффекта.

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.