

Упражнения из этой книги  
изменяют к лучшему жизнь  
многих людей.

Кристин Нефф, доктор  
философии, автор  
книги «Самосострадание»

Гленн  
ШИРАЛЬДИ

# САМО ~ ОЦЕНКА

Практическое  
руководство  
по развитию  
уверенности  
в себе

**Гленн Ширальди**  
**Самооценка. Практическое**  
**руководство по развитию**  
**уверенности в себе**  
**Серия «МИФ Саморазвитие»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65086646](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65086646)*

*Гленн Ширальди. Самооценка. Практическое руководство по развитию уверенности в себе: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021  
ISBN 9785001695950*

**Аннотация**

Если вы слишком часто критикуете себя, сомневаетесь в собственных силах и решениях, постоянно сравниваете себя с окружающими не в свою пользу, значит, пришло время пересмотреть отношение к себе. Эта книга поможет вам избавиться от негативного мышления, по достоинству оценить свои уникальные сильные стороны и стать добрее к себе.

Книга будет полезна всем, кто страдает от заниженной самооценки и хотел бы повысить уверенность в себе.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие ко второму изданию	6
Введение	9
Часть I. Что такое самооценка	11
Глава 1. Почему важна здоровая самооценка	11
Глава 2. Внимание! Физическая подготовка	18
Глава 3. Как формируется самооценка	39
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Гленн Ширальди

# Самооценка. Практическое

# руководство по развитию

# уверенности в себе

*Издано с разрешения New Harbinger Publications*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2016 by Glenn R. Schiraldi New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609  
[www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

\* \* \*

*Я посвящаю этот труд маме – моему ангелу (и всем бесчисленным матерям в истории человечества), которая спокойно и без лишних слов служила примером многих принципов, описанных в*



# Предисловие ко второму изданию

Первое издание этой книги вышло в 2001 году, и с тех пор мне было очень отраднo узнавать, что она помогла многим людям почувствовать себя более счастливыми и цельными. Читатели сообщали, что в этом практическом пособии им особенно нравится удобство, полнота материала при лаконичности изложения. Однако недавно в ходе исследования выяснилось, что стоит его дополнить и внести ряд важных изменений, что я и сделал.

*Во-первых*, в пересмотренной главе 2 теперь отражены новые знания о нейропластичности мозга, доказывающие, что сон, занятия физкультурой и питание сильно влияют на функцию мозга и психическое здоровье.

*Во-вторых*, согласно упомянутому выше исследованию, истинная, сформировавшаяся любовь очень меняет человека как психологически, так и физически, причем исключительно во благо. И я решил дополнить первое издание шестью важными главами для более глубокого раскрытия темы безусловной любви – второго из трех «строительных блоков» самооценки. В главе 20, например, описывается, как использовать средства художественного выражения, чтобы испытать любовь и вызвать эмоции способами, недоступными языку и логике. Глава 21 научит вас тому, как повысить такой важный показатель, как когерентность сердца. Этот

навык поможет вам ощутить в сердце любовь, а это сильно и позитивно влияет на настроение. И он служит мощным дополнением к когнитивным стратегиям. Как показало исследование, эффективным противоядием от излишней самокритики и прочих методов противостояния жизненным трудностям служит самосострадание. Целых четыре главы нового издания (22, 23, 24 и 25) настойчиво призывают людей привнести в повседневный опыт доброту взамен чрезмерной требовательности к себе и проявлять должное уважение к своей внутренней природе.

*В-третьих*, глава 31 рассказывает о прощении и побуждает сменить гнев, словно туча, застилающий сердце, на милость. Только так можно оторваться от негативного прошлого опыта и восстановить связь со своей природой, полной любви, а также стать свободным для дальнейшего личностного роста.

*В-четвертых*, поскольку все без исключения сталкиваются со стрессом, было решено расширить [приложение 1](#), чтобы отразить в нем то, что мы узнали за последние годы о связи между стрессом, травмой, горем и самооценкой.

*В-пятых*, я пересмотрел и расширил раздел «Рекомендованные ресурсы», и теперь в нем появилось еще больше полезных ресурсов в помощь при формировании самооценки.

Впрочем, несмотря на все эти важные изменения и дополнения, книга по-прежнему доносит до читателя ободряющую мысль, что стабильная адекватная самооценка и само-

уважение – цель достижимая для каждого, каким бы трудным ни был его жизненный путь.

Здоровая самооценка развивается и поддерживается благодаря практике навыков, связанных с ее тремя главными «строительными блоками»: человеческое достоинство, безусловная любовь и личностный рост. Я искренне надеюсь, что все, что здесь описано, вселит в вас энтузиазм и станет надежным подспорьем в жизни.

# Введение

*Мы должны видеть в себе главное чудо.  
Вирджиния Сатир, психолог*

Самоуважение и высокая самооценка не единственное, что дает нам счастье, но это, конечно же, одни из самых важных вещей.

Всеми любимый уже ушедший от нас комедиант Джордж Бернс говорил, что большинство из того, что делает людей счастливыми – здоровье, брак, дети, чувство собственного достоинства и тому подобное, – не дается само собой. Ради этого «приходится чуток поднапрячься»<sup>1</sup>. То же самое можно сказать и о здоровой самооценке. Ее формирование и развитие, как и возделывание сада, требует целенаправленных, последовательных усилий. На выполнение программы из этой книги вы будете тратить около получаса в день в течение 150 дней. Стоит ли вкладываться в это? Поверьте, после того как мы обсудим, насколько адекватная самооценка важна для психического и физического благополучия, как в настоящий момент, так и в долгосрочной перспективе, мало что еще покажется вам более полезным и нужным.

Программа, которую вы вот-вот начнете проходить, – основная часть разработанного мной курса «Стресс и здоро-

---

<sup>1</sup> George Burns, 1984.

вый дух», который я преподавал в Мэрилендском университете. Как показали результаты, он весьма эффективно повышает самооценку, при этом уменьшаются симптомы депрессии, тревожность и враждебность у людей в возрасте от 18 до 68 лет<sup>2</sup>. Впрочем, хотя изложенные в книге принципы и навыки адресованы взрослым, они подходят и подросткам, а в упрощенном виде и детям.

---

<sup>2</sup> Schiraldi and Brown, 2001; Brown and Schiraldi, 2000.

# **Часть I. Что такое самооценка**

## **Глава 1. Почему важна здоровая самооценка**

Как же повезло человеку со здоровой самооценкой! Сегодня уже никто не спорит с тем, что она важна для психического и физического здоровья человека. И всем известно, что излишняя самокритика очень плохо сказывается на здоровье и работоспособности. Постоянное неодобрение себя приводит к ряду серьезных последствий, таких как:

- депрессия;
- тревожность;
- стресс и психологические травмы;
- психосоматические заболевания, например головные боли, бессонница, хроническая усталость, расстройство пищеварительного тракта;
- враждебность, неадекватный и глубокий гнев, неприязнь и недоверие к людям, чрезмерное соперничество;
- жестокое обращение с родными;
- унижительные или несчастливые отношения;
- алкоголизм и наркомания;

- расстройства пищевого поведения и нездоровое питание;
- неспособность к общению, в том числе неумение настоять на своем, агрессивность, защитная позиция, критиканство или сарказм;
- сексуальная распущенность;
- зависимость от людей;
- чрезмерная чувствительность к критике;
- склонность пускать пыль в глаза;
- проблемы социального характера, например отстраненность и одиночество;
- низкая работоспособность;
- чрезмерная озабоченность проблемами;
- излишняя обеспокоенность социальным положением;
- склонность к противоправным действиям.

Учитывая все это, стоит ли удивляться, что специалисты называют неприязнь человека к себе «невидимым недостатком». А вот здоровую самооценку связывают с удовлетворенностью жизнью в целом и счастьем. В 1992 году в ходе опроса общественного мнения, проведенного Институтом Гэллапа, 89 процентов респондентов заявили, что адекватная самооценка имеет огромное значение для того, чтобы у человека был мотив много и упорно трудиться ради успеха. Этот фактор в качестве мотивирующего участники опроса ставили выше всех остальных. Следовательно, неудиви-

тельно, что у людей с адекватной, объективной самооценкой наблюдаются здоровые паттерны поведения, в отличие от тех, кому с этим (пока) не повезло. А еще такие люди, как правило, более дружелюбны и эмоциональны, активны и уверены в себе; больше доверяют окружающим и меньше страдают от внутренних противоречий и самокритичности<sup>3</sup>. При столкновении с такой бедой, как психические расстройства, люди со здоровой самооценкой лучше отзываются на помощь профессионалов, а выздоравливающие алкоголики, объективно себя оценивающие, менее склонны к рецидивам<sup>4</sup>. (Чтобы лучше понять взаимосвязь между стрессом, психическим здоровьем и самооценкой, читайте приложение 1 в конце книги.) Если вы решите искать сведения, подтверждающие негативное влияние стабильной, здоровой самооценки, то только зря потратите время. Словом, главная идея книги заключается в том, что объективная самооценка и самоуважение не только устраняют симптомы заболеваний и стресса, но и служат надежной основой для личностного роста и развития человека.

И все же, несмотря на огромное значение здоровой самооценки, психотерапевтическое сообщество до сих пор уделяло на удивление мало внимания самостоятельному, а не опосредованному ее формированию и развитию. Так, психотерапевты часто заявляют, что их цель — развивать самооценку

---

<sup>3</sup> Coopersmith, 1967.

<sup>4</sup> Mecca, Smelser, and Vasconcellos, 1989.

пациента. Однако предположение, что уменьшение симптомов расстройства косвенно способствует объективной самооценке, увы, не подтверждается результатами. Из-за отсутствия всеобъемлющего подхода в этой сфере некоторые специалисты – разумеется, совершенно непреднамеренно – прописывают поспешные меры, основанные на несостоятельных принципах, которые на самом деле в перспективе могут негативно сказаться на самооценке человека.

В этой книге вашему вниманию предложен пошаговый план, построенный на проверенных принципах, который призван помочь вам сформировать здоровую, реалистичную и в целом стабильную самооценку. Подход требует постоянного применения в жизни и практики описанных навыков. Всем известно, что недостаточно просто обладать знаниями, даже самыми ценными. Важно еще и то, чтобы каждый новый навык наслаивался на другие, уже отработанные ранее навыки. Так что, как отмечал Абрахам Маслоу, развитие самооценки требует серьезных последовательных усилий<sup>5</sup>. Поэтому ни в коем случае не поддавайтесь искушению наскоро пролистать книгу. Лучше прямо сейчас возьмите на себя обязательство применить на практике и досконально освоить каждый описанный здесь навык и только после этого переходить к следующему.

---

<sup>5</sup> Lowry, 1973.

## НА СТАРТ!

Далее вашему вниманию предлагается контрольный список утверждений, который станет отличной отправной точкой для оценки вашего прогресса в повышении самооценки по ходу чтения. Пробежавшись по нему глазами, вы запустите процесс подкрепления некоторых целей книги. Приятно осознать, что каждый человек изначально обладает некоторым самоуважением и может на него опереться. В контрольном списке нет никакого подвоха; и не имеет значения, как ваши результаты соотносятся с тем, что получилось у кого-нибудь другого. Так что расслабьтесь и просто проведите оценку, будучи максимально честными с собой.

## КАКОВА СЕЙЧАС ВАША САМООЦЕНКА?

Первым делом по шкале от 0 до 10 оцените, насколько вы согласны с каждым из следующих утверждений: 0 означает, что вы совершенно не согласны, а 10 – что полностью согласны.

### Утверждение

1. Я достойный человек. \_\_\_\_\_
2. Я такой же ценный член общества, как и все остальные.

- 
3. У меня есть все качества, необходимые для хорошей жизни. \_\_\_\_\_
4. Когда я смотрю на свое отражение в зеркале, у меня возникает приятное чувство. \_\_\_\_\_
5. Я не считаю себя полным неудачником. \_\_\_\_\_
6. Я способен посмеяться над собой. \_\_\_\_\_
7. Я счастлив быть таким, каков я есть. \_\_\_\_\_
8. Я люблю себя, даже когда другие меня отвергают. \_\_\_\_\_
9. Я люблю и поддерживаю себя независимо от того, что со мной происходит. \_\_\_\_\_
10. В целом я удовлетворен своим личностным развитием. \_\_\_\_\_
- 
11. Я уважаю себя. \_\_\_\_\_
12. Я предпочел бы быть собой, а не кем-нибудь другим. \_\_\_\_\_
- 

**Итого** \_\_\_\_\_

Отметьте уровень своей самооценки на следующей шкале<sup>6</sup>:



---

<sup>6</sup> Gauthier, Pellerin, and Renaud, 1983.

Ваш результат \_\_\_\_\_

Насколько часто самооценка ограничивает ваши действия в течение дня?



Ваш результат \_\_\_\_\_

Насколько серьезны ваши проблемы с самооценкой?



Ваш результат \_\_\_\_\_

## **Глава 2. Внимание!**

### **Физическая подготовка**

Всем известно, что разум и тело неразрывно связаны. Следовательно, если вы хотите всегда иметь отличное настроение, заботьтесь о своем теле, в том числе, конечно, и о мозге. В этом простом совете есть здравый смысл. Давно замечено, что люди, которые страдают от чрезмерного напряжения, депрессии, хронической усталости, чье душевное состояние оставляет желать лучшего, часто плохо питаются, мало занимаются физической активностью и недостаточно отдыхают. По их мнению, уход за телом требует слишком много времени или сил, и они надеются на быстрые решения, которые позволят им игнорировать основные физические потребности организма. Из-за этого страдает и их психическое здоровье, и работоспособность. Поскольку это очень важное замечание, повторю: игнорируя свое тело, нельзя ожидать хорошего самочувствия. Делать инвестиции в здоровье очень мудро и выгодно: это сэкономит вам много времени за счет повышения работоспособности. И что еще важнее, физическая активность поднимает настроение, которое в огромной мере влияет на самочувствие.

После прочтения этой главы вы составите и реализуете простой план для обеспечения оптимального физического здоровья в трех важных областях: регулярная физическая

активность, сон и питание.

## ПЛАСТИЧНОСТЬ МОЗГА

Наука говорит нам, что стресс и старение повреждают клетки головного мозга, нейроны, особенно в зонах, ответственных за мышление и регуляцию эмоций. На наше счастье, эти губительные последствия можно свести к минимуму, и даже обратить вспять, с помощью правильного питания, физических упражнений и здорового сна. Ученые подтверждают, что все меры, способствующие улучшению состояния сердца и здоровья в целом, благотворно сказываются на функционировании мозга, а также на нашем настроении. Описанные далее шаги в совокупности оптимизируют работу мозга:

- благодаря увеличению притока крови;
- выведению токсинов;
- оздоровлению нервных клеток и появлению новых нейронов, а также усилению связей между ними и укреплению вспомогательных тканей;
- снижению воспаления и окислительного стресса в клетках мозга;
- укреплению гематоэнцефалического барьера, который защищает нервную ткань от токсинов и молекул, вызывающих воспаление;

- предотвращению набора веса, что важно для здоровья мозга.

Представим себе мозг в виде компьютера. Так вот, даже при самом мощном программном обеспечении вроде эффективных стратегий поддержки здоровой самооценки компьютер никогда не будет работать оптимально, если аппаратное обеспечение – здоровье и функционирование нейронов – слабое. Словом, рекомендации из этой главы помогут вам «апгрейдить железо» своего мозга, а заодно улучшить настроение и здоровье в целом.

## **РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Физические упражнения повышают самооценку и психическое здоровье человека, способствуют нормализации сна. Они делают нас энергичнее, помогают держать стресс под контролем и оставаться стройными. А это значит, что человеку нужно выполнять аэробные (расходующие кислород) упражнения, такие как быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, подъем по лестнице, бег трусцой, не менее получаса в день. Силовые упражнения (с отягощением) и тренировки на развитие гибкости приносят дополнительную пользу, поэтому по мере возможности их тоже следует включить в свою программу занятий. От аэробных же упражнений отказываться нельзя. В общем любая физическая активность

лучше, чем гиподинамия. По утверждению ученых, даже десятиминутный перерыв в сидении за столом на энергичную ходьбу дает заряд бодрости и повышает настроение<sup>7</sup>.

Начинайте тренироваться понемногу, увеличивайте нагрузку постепенно. Вы же ни с кем не соревнуетесь! Занятия дают ощущение бодрости и прилива энергии. После тренировки ничто в вашем теле не должно болеть и ныть; вы должны ощущать разве что приятную усталость. Шаг за шагом вы дойдете до тридцати или более минут аэробных упражнений в большинство дней. Если не получается, делайте хотя бы то, что можете. Составьте план регулярных занятий физкультурой. Если из-за перевозбуждения вечером вам не удастся заснуть, занимайтесь спортом до обеда или раньше. Утренняя зарядка отлично помогает регулировать сон, а физкультура на свежем воздухе еще и способствует выработке витамина D, который во многих отношениях улучшает функционирование мозга. Если вам больше сорока лет, или вы находитесь в группе риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, или ваше здоровье не позволяет интенсивно заниматься физкультурой, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

## ГИГИЕНА СНА

В ряде исследований<sup>8</sup> было отмечено, что плохой сон свя-

---

<sup>7</sup> Thayer, 1989.

<sup>8</sup> Diener, 1984.

зан с ощущением несчастья. И в последние годы ученые нашли много способов его улучшить. Для сна имеют значение три фактора: продолжительность, регулярность и качество.

**Продолжительность.** Большинству взрослых необходимо каждую ночь спать не менее семи с половиной часов. Люди, которые в среднем спят примерно столько, но имеют возможность добавить к ночному сну еще час-полтора, как правило, чувствуют себя лучше и трудятся эффективнее.

Приходится признать, что современный образ жизни посягает на наш сон, поэтому многие взрослые хронически недосыпают. Дополнительные 20–30 минут сна ночью значительно улучшают настроение и повышают работоспособность. Многие исследователи проблем сна рекомендуют спать не менее восьми часов.

**Регулярность.** Для обеспечения нормальной способности ко сну необходимо соблюдать постоянство во времени засыпания и пробуждения. Если ложиться спать когда угодно, скажем, в пятницу и в субботу отправляясь в постель намного позже, чем в будни, то очень быстро наступит истощение организма, а за ним и бессонница.

Гигиена сна заключается в том, чтобы спать немного больше, чем, по вашему мнению, достаточно и в течение недели, даже по выходным, просыпаться в одно и то же время, с отклонением от привычного времени не более чем на один час.

**Качество.** В спальне должно быть спокойно и уютно; необходимо организовать комфортное место для сна. Убери-

те из этой комнаты телефоны, компьютеры, телевизоры, коммунальные счета, рабочий стол и возбуждающие нервную систему книги. Выключайте свет и излучающие его электронные устройства хотя бы за час до отхода ко сну: синий свет мешает заснуть. Убедитесь, что солнечный свет не светит в окна рано утром, задолго до времени пробуждения. Нейтрализуйте уличный шум или хотя бы замаскируйте его «белым шумом» – например, жужжанием вентилятора или аудиозаписью со звуками природы. Старайтесь не есть за четыре часа до засыпания и уменьшите потребление стимулирующих веществ, таких как кофеин и никотин, по крайней мере за семь часов до сна. После употребления спиртных напитков, конечно, тянет в сон, но алкоголь действует на нервную систему возбуждающе, делая сон прерывистым, поэтому избегайте его за несколько часов до сна. Если хорошо выспаться вам мешают храп или апноэ, обратитесь к врачу.

## **ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ**

Согласно данным многочисленных исследований, на мозг благотворно сказывается средиземноморская диета; об этом, в частности, говорится в «Диетических рекомендациях для американцев» за 2015–2020 годы Министерства здравоохранения и социального обеспечения США. При таком стиле с пищей в организм поступает множество антиоксидантов, минералов и витаминов, полезных для нашего мозга.

## Что входит в рацион?

- Большое количество рыбы и растительных продуктов, таких как овощи, фрукты, семена, орехи, цельные зерна, травы, бобы, горох, чечевица, оливковое или рапсовое масло.
- Малое количество животных (насыщенных) жиров, например красное и промышленно обработанное мясо, жирные молочные продукты, очищенные зерновые продукты, подслащенные еда и напитки, полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления с высоким содержанием сахара, соли, рафинированной муки, консервантов и вредных для здоровья жиров. Все это необходимо свести к минимуму в своем рационе.

Полезное для человеческого мозга питание предполагает соблюдение следующих рекомендаций:

1. Старайтесь большую часть калорий получать из растительной пищи. Свежие, замороженные и мало обработанные растительные продукты с минимальным добавлением сахара, соли и жира полезнее всего, так как в них содержится много клетчатки.

2. Минимизируйте потребление мяса, особенно красного и промышленно обработанного (солонины, бекона, ветчины, салями, хот-догов и прочего). Сократите размер порции мясного блюда, по возможности выбирайте постное мя-

со, например домашнюю птицу без кожи. Вместо мяса каждую неделю съедайте несколько порций морепродуктов или растительных продуктов, содержащих белок, например фасоли, гороха, чечевицы, орехов. Тарелка, заполненная в основном растительной пищей, с небольшим кусочком мяса – отличная иллюстрация двух первых принципов правильного питания.

3. Поддерживайте постоянный уровень сахара в крови в течение дня, завтракая и не пропуская приемов пищи. На завтрак выбирайте блюда с высоким содержанием белка, например яйца или йогурт, а остальное количество белковой пищи распределите поровну между остальными трапезами. Сладкие продукты вызывают резкие скачки уровня сахара в крови, поэтому их потребление рекомендуется свести к минимуму, в частности сладкие газированные напитки, печенье и тому подобное.

4. Не допускайте обезвоживания организма. Пейте воду в течение дня, потому что даже незначительная жажда ухудшает настроение и снижает работоспособность мозга. В зависимости от веса, активности и условий окружающей среды для поддержания оптимального функционирования мозга необходимо выпивать тринадцать и более стаканов жидкости. Проведите маленький тест после мочеиспускания: прозрачная или бледно-желтая моча говорит о том, что пьете вы достаточно. А еще два стакана воды, выпиваемых перед каждым приемом пищи, способствуют похудению.

5. Не злоупотребляйте вредными и стимулирующими веществами. Исследования мозга с помощью нейровизуализации свидетельствуют: избыточное количество кофеина, алкоголя, никотина и психоактивных веществ крайне негативно влияет на мозг, а их многолетнее употребление вызывает в нем структурные изменения. К тому же эти вещества способствуют расстройству сна.

## **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ: СОСТАВЬТЕ ПЛАН**

Составление плана в письменном виде, которого вы будете строго придерживаться, – это весьма эффективный подход. Пожалуйста, разработайте такой план, который вам под силу выполнить, и следуйте ему в течение двух недель. Впрочем, так вы будете поступать, пока читаете книгу, и даже после этого, поэтому ориентируйтесь на его реалистичность и доступность. Кстати, в течение нескольких дней вы можете проводить испытания, чтобы проверить, достижимы ли поставленные вами цели.

1. **Занимайтесь физкультурой** от 30 до 90 минут каждый день или большую часть недели, полчаса отводя на аэробные упражнения. Перечислите пункты своего плана.

---

2. **Спите** \_\_\_\_\_ часов с \_\_\_\_\_ (время идти спать) до \_\_\_\_\_

(подъем). Отведите на сон чуть больше времени, чем, по вашему мнению, необходимо.

3. **Ешьте** как минимум трижды в день только полезную для здоровья пищу. Составьте меню на неделю и согласуйте его с представленными ниже рекомендациями. Для этого воспользуйтесь таблицей «Пример меню на неделю».

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ОТНОСИТЕЛЬНО ПИТАНИЯ**

Эти рекомендации подходят большинству людей старше 19 лет, не имеющих хронических заболеваний; если вы будете их придерживаться, то можете быть уверены, что ваше еженедельное меню содержит все питательные вещества, необходимые для хорошего самочувствия. Изучите рекомендации и на их основе составьте свой вариант меню на неделю.

# Пример меню на неделю

Группа продуктов	Норма в день	Соответствие	Примечания
Фрукты	1,5–2 порции*	1 порция фруктов или натурального фруктового сока; 1 большой банан, или апельсин, или персик, или 1 средняя груша, или 1 не- большое яблоко, или 0,5 стакана сухофруктов	Фрукты и овощи обеспечивают организм пищевыми волокнами, витаминами, минералами и фитохимическими веществами, снижающими риск различных заболеваний (калий, например, понижает риск гипертонии)
Овощи	2–3 порции	1 порция сырых или приготовленных овощей, или овощного сока, или 2 стакана сырой листовой зелени. 1 стакан бобовых (черная фасоль, нут, соя или тофу, горох, чечевица и др.). Считайте эту порцию один раз в группе овощей или белковых продуктов	Старайтесь есть фрукты и овощи разных цветов: зеленые, красные, оранжевые, желтые и белые. Несколько раз в неделю включайте в рацион крестоцветные: брокколи, белокочанную, цветную, брюссельскую и кудрявую капусту

Группа продуктов	Норма в день	Соответствие	Примечания
<b>Зерновые</b>	140–230 г на порцию	<p>30 г ≈</p> <p>1 ломтик хлеба,</p> <p>1 стакан готового к употреблению зернового продукта,</p> <p>0,5 стакана вареного риса, макаронных изделий или овсяных хлопьев,</p> <p>3 стакана кукурузы,</p> <p>1 блинчик диаметром 10 см;</p> <p>1 лепешка диаметром 15 см,</p> <p>половинка маффина</p>	<p>Каждый прием пищи должен включать цельнозерновые продукты, так как они снижают риск сердечно-сосудистых и других заболеваний. Они содержат клетчатку, витамины группы В, антиоксиданты, минералы и различные химические элементы.</p> <p>К таким продуктам относятся овсяная, пшеничная и ячменная крупа, булгур, кукуруза, коричневый или черный рис</p>
<b>Белковые</b>	140–190 г на порцию	<p>30 г ≈</p> <p>30 г приготовленной рыбы, птицы или постного мяса,</p> <p>1 яйцо,</p> <p>¼ стакана приготовленных бобовых,</p> <p>1 столовая ложка арахисового масла,</p> <p>15 г орехов или семечек</p>	<p>Каждый прием пищи должен включать орехи, семечки и (или) приготовленные бобовые (например, бобы пинто, фасоль, чечевицу, соевые бобы, тофу или другие соевые продукты).</p> <p>Обратите внимание: 15 г орехов ≈ 12 зерен миндаля, или 24 фисташки, или 7 половинок ядер грецкого ореха.</p> <p>Рыбий жир очень полезен для мозга, поэтому нужно съедать как минимум 2–3 порции рыбы в неделю, в целом не менее 230 г</p>

Группа продуктов	Норма в день	Соответствие	Примечания
<b>Молочные</b>	3 стакана	<p><b>1 стакан</b> <math>\approx</math> 1 стакан обезжиренного молока или молока с низким содержанием жира, йогурта или обогащенного кальцием соевого молока;</p> <p>40 г сыра с низким содержанием жира или обезжиренного натурального сыра, например швейцарского или чеддера;</p> <p>60 г плавленого сыра, обезжиренного или с низким содержанием жира</p>	Молочные продукты — основной источник кальция, калия, белка, витаминов группы В и других витаминов и минералов
<b>Масло</b>	5–7 чайных ложек, добавляемых в блюда	<p>1 чайная ложка растительного масла,</p> <p>1 чайная ложка мягкого маргарина,</p> <p>1 чайная ложка майонеза,</p> <p>1 столовая ложка салатной заправки,</p> <p>0,5 столовой ложки арахисового масла</p>	<p>Масло обеспечивает организм ненасыщенными жирными кислотами и витамином Е.</p> <p>Особенно полезны оливковое и рапсовое масло.</p> <p>Избегайте транс- и гидрогенизированных жиров, которые содержатся в различного рода закусках вроде чипсов и сухариков, кондитерских изделиях, маргарине и блюдах быстрого приготовления</p>

Группа продуктов	Норма в день	Соответствие	Примечания
«Пустые» калории (главным образом насыщенные жиры и добавленный сахар)	Не рекомендуются. Старайтесь ограничить их потребление до 10% и меньше в суммарном потреблении калорий. Многие предпочитают набирать эти калории из других продуктов питания	<p><b>Количество калорий в порции</b></p> <p>350 г сладкого безалкогольного напитка или фруктового пунша = 150 калорий.</p> <p>1 кусочек чизкейка (восьмая часть половины торта диаметром 35 см) = 620 калорий.</p> <p>1 столовая ложка желе или варенья = 50 калорий.</p> <p>350 г светлого пива = 110 калорий.</p> <p>60 грамм сладкого батончика = 250 калорий.</p> <p>1 стаканчик мороженого = 400 калорий.</p> <p>30 г кукурузных чипсов = 152 калории.</p> <p>1 пончик с вареньем = 290 калорий</p>	

9

\* «Диетические рекомендации для американцев» за 2015–2020 гг. На сайте [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) вы найдете подробные рекомендации и множество другой практической информации о питании и физической активности. Указанные выше нормы, за исключением молочных продуктов, варьируются в зависимости от возраста, пола и физической активности. Норма потребления предложена при условии суточного расхода от 1600 до 2400 калорий. Однако молодому и активному мужчине, скорее всего, стоит потреблять больше, чем рекомендовано в таблице.

1. Обеспечивает ли ваш план питания необходимое количество порций из каждой группы продуктов? (Если вы худеете, нужно сократить количество порций.)

2. Обеспечивает ли ваш план разнообразие в питании для получения организмом всех необходимых питательных веществ? Достаточно ли большой набор продуктов из каждой группы вы включили в свой рацион? Например, вместо того чтобы съедать каждый день по яблоку, попробуйте банан или ягоды.

3. Соответствует ли ваш план другим рекомендациям из раздела «Привычки в питании»?

## **МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ**

Запишите, что планируете есть каждый день. Укажите, сколько еды и напитков собираетесь потреблять.

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

---

Завтрак

Перекус

Обед

Перекус

Ужин

Перекус

## СТАРТОВАЯ 14-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА

Для того чтобы следить, насколько четко вы придерживаетесь плана, первые две недели ведите записи. В течение этих четырнадцати дней вносите в план коррективы, продолжая выполнять его по ходу чтения книги. А еще в этот период время от времени делайте описанные далее упражнения [«Предварительная оценка»](#) и [«Оценка реакции»](#). После этого переходите к чтению [главы 3](#).

# Журнал наблюдений

День	Дата	Физические	Количество	Продолжи- тельность сна	Сон	
		упражнения (в мин.)	съеденной пищи		Время отхода ко сну	Время подъема
1.						
2.						
...						
14.						

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА

Сядьте удобно. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь. Письменно ответьте на следующие вопросы.

1. Какова ваша самооценка в последнее время? Одни люди отвечают на этот вопрос быстро и без труда (низкая, средняя или высокая) или оценивают ее по шкале от 1 до 10. Другие затрудняются с ответом. Так, они могут написать, что их самооценка постоянно меняется или что они хоть и становятся сильнее, по-прежнему совершают ошибки или не соответствуют ожиданиям, как собственным, так и других людей. Безусловно, честная и объективная оценка себя требует немалой смелости и силы духа. Понаблюдайте и оцените

свою нынешнюю ситуацию без осуждения и размышлений о мнении о вас окружающих.

2. Каким образом родительская семья способствовала становлению вашей самооценки, какой бы она ни была?

3. Что вы научились делать для повышения самооценки?

4. Что может плохо влиять на вас, делая хуже? Существует ли вообще нечто подобное?

5. Что делает вас лучше? Есть ли что-нибудь такое?

6. С помощью принадлежностей для рисования, например фломастеров, карандашей, красок, маркеров и прочего, изобразите на листе бумаги свое мнение о себе. В бессловесном выражении того, как вы себя воспринимаете, есть нечто весьма показательное, почти волшебное.

Поверьте, ответы на третий, четвертый и пятый вопросы дадут вам подсказку, чем можно повысить самооценку – хотя, скорее всего, не этот способ первым придет в голову большинству.

Вы никогда не замечали, что то, что сильнее всего повышает нашу самооценку, часто угрожает ей? Например, если карьерный рост возносит вас на небеса, разве самооценка не полетит вниз в случае, если вас обойдут с повышением? Compliments позволяют вам почувствовать себя намного лучше? Значит, критика, очевидно, действует наоборот. А если любовь наделяет вас уверенностью, стало быть, неудача в отношениях скажется на ней негативно?

Многие считают, что наша ценность определяется прежде всего делами – навыками, талантами, характером, отношениями с людьми. Все это, безусловно, желательно, но, по моему, ничто из этого не может дать толчок развитию адекватной самооценки. Чем же в таком случае измеряется ценность человека?

## ОЦЕНКА РЕАКЦИИ

Подумайте, что для вас значат слова католического священника Генри Ноуэна – одного из самых читаемых в мире христианских писателей.

Не буду утверждать, что в достижениях есть что-то неправильное или что стремление к успеху следует презирать. Напротив, эффективность в делах способна сделать нашу жизнь значительно лучше. Но если человеческая ценность зависит от того, что мы делаем своими руками и умами, мы становимся жертвами страха, присущего нашему миру. Если достижения являются главным способом преодоления неуверенности в себе, мы чрезвычайно уязвимы к неприятию и критике и склонны к внутренней тревоге и депрессии. Достижения никогда не дают глубокого чувства принадлежности, которого мы все жаждем. Чем больше мы выдаем на-гора, тем лучше понимаем, что никакие успехи не позволят нам ощутить внутренний уют и покой. На самом деле стремление к успеху часто

демонстрирует, что нами движет страх. В этом смысле оно равносильно бесплодности: и то и другое говорит о том, что мы сомневаемся в своей способности жить плодотворно<sup>10</sup>.

Как вы понимаете это высказывание? Дайте ответ четырьмя предложениями.

Если, как считает Ноуэн, ценность человека и, возможно, его психологическое благополучие – это не результат достижений, то что, на ваш взгляд, его определяет? Можно ли этому научиться? Как бы вы научили этому ребенка?

Далее Ноуэн пишет:

Оказавшись в поселении Жана Ванье для людей с ограниченными умственными способностями, я понял, насколько сильно ориентирован на успех. Жизнь с мужчинами и женщинами, которые не могут конкурировать в мире бизнеса, профессионализма, спорта или науки, для которых одеваться, ходить, говорить, есть, пить и играть и есть главное достижение, стала для меня истинным и весьма неприятным откровением. Возможно, я еще раньше пришел к пониманию, что *быть* – важнее, чем *делать*, но, когда меня просят просто быть с людьми, которые могут делать очень мало, я понимаю, насколько далек от полного осознания этой идеи. Получается, умственно неполноценные люди стали моими учителями: они рассказали мне самыми разными способами, что

---

<sup>10</sup> Н. J. М. Nouwen, 1989.

достижения – это не что иное, как плодovitость. Одни способны достигать, другие нет, но мы все призваны приносить плоды; а плодотворность – истинное качество любви.

Как вы думаете, существуют ли недостатки хуже физических? Обсудите с кем-нибудь этот вопрос.

Если бы вы были инвалидом в физическом, интеллектуальном или эмоциональном плане, что могло бы удержать вас от помешательства?

## **Глава 3. Как формируется самооценка**

Что способствует формированию здоровой самооценки? Ответ на этот вопрос однозначен: чтобы обладать объективной самооценкой и самоуважением, лучше всего правильно выбрать родителей. Именно они служат отличной ролевой моделью для детей. Такие родители любят своих отпрысков, проявляют искренний интерес к их жизни и жизни их друзей, уделяют много внимания, оказывают всестороннюю поддержку. Однажды я стал свидетелем такого разговора: мужчина спросил своего соседа, зачем тот целый день проторчал с сыном во дворе, ремонтируя велосипед, если в соседнем магазине его починили бы за час. На это сосед ответил: «Да затем, что все это время я воспитывал сына, а не чинил велосипед».

У таких родителей высокие стандарты и ожидания, при этом требования их всегда ясны, разумны и последовательны и предъявляются наряду с поддержкой и поощрением. А еще они используют демократический стиль воспитания, то есть уважают и учитывают мнение и индивидуальность ребенка, но окончательные решения по важным вопросам принимают сами.

По сути, такие родители дают понять своему чаду, что доверяют, но признают, что ребенок не идеален. При этом

все равно любят и всегда находят время, чтобы направить его на правильный путь, установив разумные ограничения. Они приучают свое чадо к нужным вещам, ожидая от него лучшего, потому что верят в своего ребенка и высоко его ценят. Подобные послы очень отличаются от недоверия авторитарного родителя или безразличия, когда ребенку разрешается практически все.

При всем при том многих людей, обладающих самоуважением, воспитывали родители, у которых не было ни одного из названных выше качеств. И этот факт приводит нас к важному вопросу: как и почему у такого ребенка сформировалась адекватная самооценка?

Большинство людей считают, что ценность определяется нашими делами, характером, навыками и талантами либо умением быть принятыми окружающими. По моему глубокому убеждению, ничто из этого не может быть отправной точкой для формирования здоровой самооценки. От чего же отталкиваться? Предлагаю для начала обсудить, что такое самооценка.

## **ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?**

В принципе самооценка относительно стабильна, но может и меняться изо дня в день в зависимости от того, как мы настроены, а на это, помимо всего прочего, влияет здоровье, гормональный баланс, внешний вид и взаимоотноше-

ния. Все сказанное вселяет оптимизм, потому что это значит, что при желании самооценку можно менять.

Для нашего дальнейшего обсуждения важно понять, что такое здоровая самооценка. Это реалистичное и в целом благосклонное мнение человека о себе. Реалистичное означает точное, честное и максимально объективное. Под благосклонностью подразумевается позитивное чувство, симпатия. Когда говорят о высокой и низкой самооценке, она кажется чем-то вроде игры с числами, то есть конкурентным и сравнительным качеством. С моей же точки зрения, предпочтительнее другой подход. Объективное, но благосклонное отношение человека к себе говорит о здоровой самооценке и самоуважении. Рассмотрим рисунок ниже. Как видите, объективная самооценка находится на шкале между саморазрушительным стыдом и саморазрушительной гордыней.



Люди, которым свойственна саморазрушительная гордыня, изо всех сил пытаются быть не просто людьми. Они высокомерны и влюблены в себя, считают себя лучше и важнее остальных. Они смотрят на окружающих свысока, постоянно сравнивая себя с ними, и всегда видят себя на вершине, а следовательно, выше всех. Надо сказать, саморазру-

шительная гордыня часто проистекает из отсутствия чувства защищенности. Например, в истории жизни диктаторов мы нередко находим примеры отсутствия родительской заботы и демократизма в воспитании.

Те, для кого характерен *саморазрушительный стыд*, или *саморазрушительное смирение*, считают себя недочеловеками. Они смотрят на других снизу вверх, считая себя никчемными. Их мнение о себе тоже нереалистично, но оно тяготеет в противоположную сторону шкалы, потому что совсем неблагоприятно.

В отличие от обоих этих типов, люди с объективной, здоровой самооценкой не считают себя ни хуже, ни лучше других. Они отлично знают свои недостатки, но все равно глубоко внутри рады быть теми, кто они есть<sup>11</sup>. В этом они напоминают вашего хорошего друга, который отлично вас знает и любит со всеми вашими слабостями и сильными сторонами. Люди со здоровой самооценкой видят в других таких же личностей, то есть равных себе.

## ГРАНИ САМООЦЕНКИ

Многие предпочитают не говорить на эту тему, так как самооценка и связанные с ней понятия довольно сложны. Предлагаю вам разобраться в этом и кратко обсудить основ-

---

<sup>11</sup> Briggs, 1977.

ные термины.

## **САМОИДЕНТИЧНОСТЬ**

Самоидентичность отвечает на вопросы: кто я и что определяет меня и мою самость? Эта способность обеспечивает нас ощущением себя и осмыслением своей самости, индивидуальности, внутренней неизменной сути. Например, самоидентичность женщины может основываться исключительно на роли жены и матери; самоидентичность парализованного человека определяется не его искалеченным телом, а его реальным, внутренним «я».

## **СПОСОБНОСТЬ ЦЕНИТЬ**

Ценить кого-либо или что-либо – это значит думать об этом хорошо, наслаждаться обладанием этим и принимать с благодарностью и признательностью, по заслугам ценить качество или значимость.

## **ПРИНЯТИЕ**

Принимать – это значит реагировать на что-то или кого-то благосклонно; посчитать своим, одобрить, поверить и выразить симпатию. *Самопринятие* – это вера в себя, принятие себя доброжелательно, одобрительно. Можно признавать свои слабости, настраиваться на развитие, но при этом принимать себя таким, как есть. Такой человек размышляет следующим образом: *«Я признаю свои недостатки. Я люб-*

лю себя, хоть и необязательно люблю все свои действия и поступки. Если мне удастся усовершенствовать себя, то я смогу относиться еще лучше и к себе, и ко всему, что делаю.

## УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Уверенностью в себе обычно называют веру человека в собственные силы; это понятие неразрывно связано со способностями и личной эффективностью. По мере развития компетентности в чем-либо растет и *уверенность в себе*. В более широком смысле это вера человека в себя как в личность и понимание, что он способен справиться со многими вещами. Такой человек может сказать: *«Если при наличии достаточного времени, опыта и прочих ресурсов любой человек способен на что угодно, то и я тоже. Может, у меня получится не сразу или не в полной мере, но я все равно приближусь к своей цели»*. Демонстрация способностей, безусловно, приносит огромное удовлетворение, но это, как правило, следствие адекватной самооценки, а не способ ее формирования.

Словом, компетентность и уверенность в себе тесно, но не прямо связаны с самооценкой. Если же основывать ощущение собственной ценности на способностях и достижениях, в случае неудачи мы ее потеряем.

## ГОРДОСТЬ

Английский священник Чарльз Колтон (1780–1832) пи-

сал, что гордость «делает некоторых мужчин смешными, но не дает другим стать такими же». Под этим подразумевается, что у этого качества, связанного с самооценкой, есть две стороны: пагубная и здоровая.

Как уже было сказано, саморазрушительная гордость, или гордыня, предполагает, что человек ставит себя как личность выше других, считая себя ценнее и важнее для общества. Такие люди кажутся более талантливыми и самодостаточными, чем есть на самом деле, а иногда даже непогрешимыми. Гордыня выражается в таких качествах, как надменность, высокомерие, тщеславие, претенциозность, то есть вечное стремление произвести на окружающих неизгладимое впечатление, чрезмерная потребность в восхищении, нарциссизм, или эгоизм и непомерное восхищение собой, склонность эксплуатировать других. Саморазрушительная гордость, как мы говорили, рождается из страха – прежде всего страха собственной уязвимости – и потребности защитить себя. А вот здоровая гордость – это реалистичное, обоснованное чувство собственного достоинства, самоуважение, благодарность и наслаждение своими достижениями, талантами, служением или членством в какой-либо группе, принадлежность к семье, народу, расе.

# 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.