

Алиса Левопетровская

Просто люби себя

12 шагов
к устойчивой
самооценке



Бестселлер
ЛитРес



Искусство самопринятия

Алиса Левопетровская

**Просто люби себя. 12 шагов
к устойчивой самооценке**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Левопетровская А.

Просто люби себя. 12 шагов к устойчивой самооценке /
А. Левопетровская — «Эксмо», 2022 — (Искусство
самопринятия)

ISBN 978-5-04-167312-3

Книга о том, как сблизиться с самым важным человеком в вашей жизни — с самой собой. Как осознать собственную ценность и уникальность. Как, не меняясь в угоду окружающим, полюбить себя любой. Как подарить себе заслуженное тепло и заботу. Стать цельной личностью можно, только обладая устойчивой самооценкой. «Просто люби себя» предлагает 12 шагов к ее достижению, самопринятию и эмоциональной стабильности. Тысячи женщин вдохновились авторской методикой Алисы Левопетровской и изменили свою жизнь. Перед вами обновленное и расширенное издание нашумевшей книги. Алиса Левопетровская — русскоязычный автор мотивационной литературы. Вместе с ней вы освоите простые и рабочие техники достижения уверенности и здоровой самооценки. Вне зависимости от возраста, уровня дохода и социального статуса. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-167312-3

© Левопетровская А., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Введение	6
Шаг 1	7
Что напоминает вам о детстве?	8
Учителя каких школьных дисциплин относились к вам лучше всего?	9
Какой выбор для вас был наиболее сложным в жизни?	10
Шаг 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алиса Легопетровская
Просто люби себя. 12 шагов
к устойчивой самооценке

© Алиса Легопетровская, текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

Опыт, который вы получите, читая эту книгу, поможет вам перестать сомневаться в ценности и уникальности собственной личности и позволит приобрести адекватную самооценку, а значит, стать уверенным в своих решениях и действиях.

Начнем с того, что в отношении самооценки важно понимать два момента.

Во-первых, мы говорим не «низкая самооценка», а «заниженная», имея в виду, что самооценка не отображает действительность: вы смотрите на спелый апельсин, но из-за пятнышка на кожуре думаете, что он гнилой.

Во-вторых, сама ситуация, когда мы обращаемся к самооценке, уже означает, что в нашей жизни что-то идет не так. Как правило, это происходит, когда мы тревожимся, так как в обычное, эмоционально спокойное время мы едва ли задумываемся, как себя оценивать.

Не рекомендую пользоваться для этого цифрами: вряд ли количество баллов, например, от одного до десяти, способно оценить ваши усилия в течение целой жизни. Согласны? Поэтому давайте оставим цифры там, где они уместны, например, в точных науках, а в психологии будем ориентироваться на свои ощущения.

Проблема заниженной самооценки давно стала массовой, а в качестве борьбы с ней предлагаются лишь дорогие сеансы психолога и книги с советами «говори перед зеркалом, что любишь себя».

Иногда психологи предлагают не сравнивать себя ни с кем: «Сравнение – это болезнь». Что ж, занимательный совет для Homo sapiens, чья сознательная деятельность обусловлена именно сравнением. С таким же успехом можно сказать человеку с большим горлом, что глотание – это болезнь: «Не надо лечить горло – просто не глотай».

Многие рекомендации действительно помогают на какое-то время отвлечься от самокопания, но мало влияют на самооценку.

Чтобы принять себя и больше не возвращаться к депрессивным состояниям, я предлагаю программу двенадцати шагов. Она состоит из следующих частей: определение текущей самооценки, расщепление ее до состояния неизвестного, выработка самооценки с учетом новой информации, ее укрепление и интегрирование в повседневную жизнь.

Должна предупредить, что проходить программу лучше в одиночку. Неаккуратные комментарии со стороны могут только помешать работе над собой, особенно если они исходят от людей, которые стали виновниками вашего тревожного состояния.

Можно просто ознакомиться с содержанием программы, однако для достижения лучшего терапевтического эффекта необходимо пройти все двенадцать шагов по порядку и вдумчиво. Никаких сложных манипуляций не потребуются, но быть смелыми и честными все же придется.

И давайте договоримся:

с того момента, как вы открыли эту книгу, ментальное здоровье будет нашей приоритетной задачей.

Начнем?

Шаг 1

Вспомнить себя заново

Создайте документ (электронный или бумажный, как вам удобнее) и заполните таблицу, состоящую из шести колонок. Наименования следующие:

- *В чем я была лучше других?*
- *В чем я была хуже других?*
- *Что я любила?*
- *Что я ненавидела?*
- *Чего я хотела?*
- *Чего я боялась?*

Первый шаг необходим, чтобы освежить в памяти знания о себе, в том числе о достижениях и приобретенных навыках, которые ввиду заниженной самооценки обычно забываются.

Здесь мы учимся заново смотреть на себя честно не потому, что мы обманывались, а потому, что себя забыли.

Людам вообще свойственно забывать. Мы забываем, что в школе были в чем-то лучше других, что когда-то любили рисовать, играть на музыкальных инструментах и беззаботно гулять по улице. Не помним, с какими проблемами справлялись, какие имели мечты и цели, какие трудности преодолели...

Именно забывание считается ключевой проблемой в методе инвентаризации жизни, к которому часто обращаются психологи и психотерапевты. Человек и рад бы увидеть в себе что-то хорошее, но не помнит, *что* он должен увидеть, и тогда сеансы превращаются в игру-парадокс «вспомни, куда ты положил ключи, чтобы узнать, как они выглядят». Со временем люди и вовсе начинают сомневаться, что «ключи» существуют.

Чтобы найти те самые метафорические ключи, предлагаю вернуться в детство, чтобы взглянуть на свой жизненный путь заново. Наводящие вопросы помогут освежить в памяти ключевые события и поступки (постарайтесь не впасть в ностальгию!). А затем вы сможете вернуться к таблице и заполнить ее.

Что напоминает вам о детстве?

Порой я иду по улице и ловлю мгновение, в котором чувствую себя десятилетней девочкой. Как правило, для этого должен сложиться ряд условий: желательно, летний вечер, белые многоэтажные дома, деревья, чистое небо и свежий воздух. Кто-то скажет, что в этом нет ничего удивительного! Так и есть, потому что это чувство важно только для меня, оценивать его через чувства других людей нет нужды.

Вспомните, что вам особенно нравилось в детстве. Может, это был запах кожи вашей мамы или причудливая кепка отца? Строительные краны, которые возвышались над домами, или самолеты, часто пролетавшие неподалеку? Впечатления из детства помогут вам вернуться к истокам.

Что я люблю? Смотреть на белые дома и деревья. Что я люблю? Завязывать шнурки на сапожках. Что я люблю? Слушать, как говорит мама. Не пытайтесь придумать ответы – просто записывайте в таблицу то, что чувствуете. Что я ненавижу? Грязные ногти. Что я ненавижу? Злых людей. В чем я лучше других? В фехтовании. В чем я хуже других? В математике.

Старайтесь также следить за тем, чтобы чувства были действительно вашими, а не навязанными кем-то. К примеру, если кто-то из родителей часто говорил, что вы никудышная художница, это не значит, что это правда. Абстрагируйтесь от обид, думайте только о том, что было важно вам.

Если то, что вы хуже других понимаете устройство автомобиля, нисколько вас не смущает, то не стоит и думать об этом. Вы не разбираетесь в автомеханике, зато разбираетесь, например, в поэзии, цветах или языке.

Принцип заполнения таблицы – писать только о том, что вас волнует.

К примеру, мне с детства говорили, что я плохо бегаю, но стану ли я что-то с этим делать? Меня не заботило это тогда и не заботит сейчас. Иными словами, в колонку «В чем я была хуже других» я бы не стала записывать бег, потому что даже не ставила себе задачу бегать быстро.

Повторюсь: пишите только о том, что вас волновало. Если вас упрекали в неумении готовить и вас это действительно задевало, то необходимо записать этот факт. Если же вам никогда не нравилось готовить, то это больше подходит для колонки «Что я ненавижу».

Учителя каких школьных дисциплин относились к вам лучше всего?

Задача вопроса – выявить импульсы, которые дали развитие вашей личности.

Некоторые преподаватели влияют на формирование взглядов, интересов ученика даже больше, чем родители. Вспомните, за что вы получали в школе похвалу? Кто из учителей улыбался вам чаще и почему?

К примеру, моими любимыми предметами в школе были биология и музыка. Я предвкушала эти занятия, поэтому неудивительно, что учителя именно по этим дисциплинам тепло относились ко мне. Значит ли это, что я должна была стать зоологом или пианисткой? Совсем нет.

Любовь к биологии вызвала желание познавать окружающий мир, а любовь к музыке научила размышлять в уединении. Увлеченность этими школьными предметами помогла мне выработать такие качества, как любознательность и самостоятельность, которые я очень в себе ценю. Именно они помогают мне достигать целей и поддерживать внутреннюю гармонию.

Попробуйте и вы ответить на вопросы: какие школьные дисциплины вы любили и чему они вас научили? Старайтесь думать абстрактно, не привязывайтесь к конкретным урокам, смотрите на картину в целом.

Если вы не находите ничего, что можно было бы назвать школьным интересом, можете расширить зону поиска. Вспомните людей, которые оказывали на вас влияние: родственников, воспитателей в детском саду, друзей, случайных знакомых, даже кумиров.

Вспоминается случай из детства, благодаря которому я поняла смысл маминых слов: «Ухаживать за собой нужно, чтобы нравиться самому себе». Однажды вечером к родителям пришли гости. Выйдя в коридор, я увидела мужчину, который перед зеркалом расчесывал свои усы. Делал он это с таким удовольствием, так самозабвенно, будто это занятие приносит ему деньги! В этот момент, казалось, для него не существовало никого и ничего – он видел только свои усы. Мне стало понятно: он нравится прежде всего самому себе.

Какой выбор для вас был наиболее сложным в жизни?

Может быть, этот выбор стоит перед вами прямо сейчас. Уволиться с работы или нет? Продолжать отношения или расстаться? Пойти в кино или на концерт? Надеть белое или черное?

Я заметила, что моменты принятия решений для многих людей просто невыносимы: «А вдруг то, что я выберу, окажется неправильным?»

Я когда-то записала в колонку «Чего я боялась» страх ошибиться. Истина заключается в том, что не существует правильного выбора, есть неполное представление о вариантах. Если бы человек точно знал, к чему приведут его действия, он бы выбирал не задумываясь. Однако чаще всего мы идем на ощупь.

Вспомните моменты, когда было трудно сделать выбор, и подумайте почему?

К примеру, в свое время я никак не могла выбрать, чем все-таки заниматься в жизни: наукой или искусством. Меня кидало из стороны в сторону, аргументы в пользу того или иного приходили один за другим. Казалось, что принятое решение уже невозможно будет изменить.

Стало понятно: раз уж я испытываю интерес к обоим направлениям, значит, следует их совмещать, а не выбирать между ними.

Если одна подруга предложит пойти в кафе, а другая в кино, я скажу: «Давайте сначала сходим в кино, а потом в кафе. Мне нравится и то, и другое, зачем же от чего-то отказываться?»

Моменты выбора многое расскажут о вашей личности. Вспомните решения, которые давались вам тяжело, и вы вспомните все, что нравилось в детстве и, возможно, нравится до сих пор: от чего-то мимолетного до значимого, важного, от кратковременного увлечения до того, что вошло в вашу жизнь, возможно, навсегда.

Бывает, появляющиеся в нашей жизни люди призывают нас – в угоду своим корыстным целям – отказаться от того, что мы любим. От нас требуется находить баланс между своими и чужими интересами, потому что всему свое время, свое место и свои люди. В противном случае нас по кусочку растащат ради своих потребностей, и произойдет то, о чем я говорила ранее: мы забудем себя.

Итак, давайте же вспомним, какими мы были, сравним с тем, какие есть сейчас, и заполним таблицу из шести колонок как можно подробнее, точнее, а затем перейдем к следующему шагу.

Шаг 2

Опустить авторитета на землю

Запишите на диктофон большое послание для человека, который стал для вас авторитетом. Вы скажите ему все, что думаете, зная, что за это ничего не будет.

Наверняка есть человек, мнение которого повлияло на вашу самооценку. Его мы и считаем авторитетом. У кого-то это мать, которая с детства называла дочь никчемной, у кого-то отец, считавший любые поступки сына глупыми, у кого-то бывший партнер, развивший ощущение ненужности.

Кем бы ни был ваш авторитет, необходимо растоптать его значимость. Никто не имеет права унижать вас.

Запомните: ни социальное, ни биологическое, ни какое-либо еще положение человека не оправдывает унижения другого.

Не следует видеть в вашем унижении свою вину или воспитательный процесс: унижение – это удар, который необходимо отразить. Иначе последствия будут давить на вас всю жизнь.

Разрушить авторитет – значит избавиться от зависимости, которая вынуждает вас постоянно возвращаться к этому человеку в мыслях, чтобы получить оценку вашего поступка или внешнего вида.

Включите диктофон и скажите все, что думаете о вашем авторитете. Найдите как можно больше оплошностей в его поведении и внешности. Вы должны выговориться, произнести вслух, что придет в голову, даже самое ужасное.

Кем бы ни был этот человек, осознайте, что у вас такие же наборы клеток, структура ДНК, две руки, две ноги и голова с мозгами. Вы не должны чувствовать себя незначительным, ниже или хуже кого-либо только потому, что он (авторитет) так сказал.

Пусть вас не смущают грубые слова, которые будут срывать с ваших губ. Необходимо уничтожить саму идею иметь авторитет, с которым нужно сверяться. Как бы ни было сложно, важно сделать этот шаг.

Найдите авторитет лишь в собственном Я. Станьте для себя авторитетом! Плачьте, заикайтесь, говорите по слову в минуту, но выскажите все, что думаете.

После того, как запишете на диктофон свое гневное послание, прослушайте его – если нужно, то несколько раз. Итогом должно быть ощущение внутренней легкости и осознание ничтожности человека, который угнетал вас. Это необходимо для достижения лечебного эффекта.

Сейчас я не могу вспомнить ни одного человека, которого считала бы ничтожным, однако такое мое мнение сложилось уже после того, как я сформировала здоровую самооценку. Гнев необходим, как бывает необходима огромная горькая таблетка, которую совсем не хочется глотать.

Причина ненависти не во врожденной злобе человека, а в ситуациях, которые сделали его жестоким, пессимистичным и разочарованным в жизни. Бывает, мы принимаем решения исходя из обстоятельств, не зависящих от нас. Однако понимание причин слов или поступков человека не должно вынуждать нас терпеть унижение: «Я понимаю, что ты несчастен, но не я в этом виновата, и не мне за это отвечать».

Даже когда такой человек просит вашей помощи, не верьте этим словам. Сам факт унижения говорит о том, что он считает себя лучше вас и никакой помощи от вас не примет. «Я понимаю, что ты считаешь себя лучше, но ничем не могу помочь, до свидания».

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.