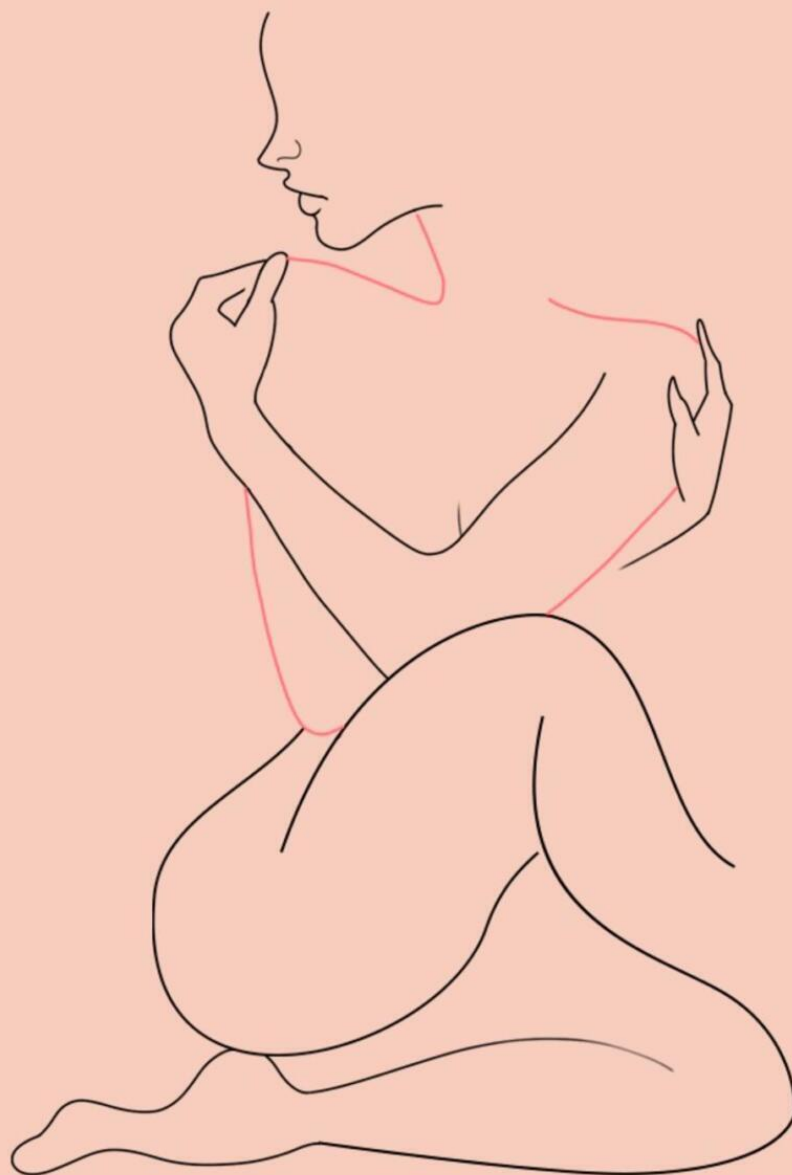


Ольга Толстых



ПОЛЮБИ СЕБЯ
ПОЛНОСТЬЮ

Ольга Толстых

Полюби себя полностью

«Автор»

2023

Толстых О.

Полюби себя полностью / О. Толстых — «Автор», 2023

Казалось бы, что нового можно написать о любви к себе? Да и надо ли? Ведь, кажется, и так ясно, что любой человек для себя самого — самый любимый, лучший и важный. Однако на деле часто выходит, что мы себя, любимых, ни во что не ставим из-за чужих мнений, взглядов, желаний и даже просто общепринятых убеждений. Мы ругаем, критикуем, обесцениваем себя, свои чувства, мысли и достижения. Подобные состояния наверняка знакомы каждому. Чтобы разобраться с ними, автор книги понятно, аргументированно и с массой примеров показывает нам путь — как вернуться к себе, понять и полюбить себя, а значит — и свое тело, и свой внутренний мир, и всю свою жизнь.

© Толстых О., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Глава 1. Мальчик на детской площадке	7
Глава 2. Ты не одинок, человек	9
Глава 3. Спасибо, дорогие родители	12
Глава 4. Четыре измерения вашей жизни	15
Глава 5. Общественные нормы и вы	17
Глава 6. Моё тело – моё дело: так ли это?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ольга Толстых

Полюби себя полностью

Нет ничего проще и в то же время сложнее, чем просто быть собой.

Введение

Несколько лет назад, когда я только начинала писать эту книгу, тема любви к себе в обществе только набирала обороты. Она не была настолько популярной, как сейчас, как не была популярной и терапия у психолога. За прошедшие 4–5 лет мы как будто массово перешли на следующий уровень психологической грамотности и понимания разных психических процессов. Думаю, вы тоже заметили, насколько привычными и даже нормальными стали обсуждения детских комплексов и личностных проблем и в публичном поле среди артистов или блогеров, и в обыденных разговорах с друзьями. И, тем не менее, как психолог я вижу, что знание проблем и распространение информации о них в общем поле абсолютно не гарантирует решения этих самых проблем.

Знание не является пониманием, а понимание не обеспечивает изменений. Нам может казаться, что знание – сила, и эта сила решает все задачи. Практика же показывает, что знание – лишь потенциальная сила. Она как молоток. В детских ручках он, например, может разбить окно или телевизор. В лапах сумасшедшего маньяка – стать орудием убийства. В руках же взрослого адекватного человека он поможет забить гвоздь при ремонте. Но в любом из этих случаев сам по себе молоток не может сделать ничего. Без намерения и действия человека – это просто предмет. А без понимания человеком, зачем этот предмет нужен и как с ним обращаться, никакой, даже самый лучший молоток, не способен принести пользу.

Со знанием о своих психологических проблемах и комплексах всё то же самое. Мы можем знать, что обладаем низкой самооценкой или не умеем постоять за себя в споре на работе, но без осознания причин и правильных действий по изменению ситуации чуда не произойдет. Оно случается, когда мы честно смотрим на свою жизнь, признаемся себе в том, что происходит и (это очень важно!) с готовностью действуем как-то иначе, по-другому, по-новому.

В этой книге я поделюсь с вами выводами и итогами практики, которые стали результатом моего опыта работы психологом-консультантом, тренером, а также общения с клиентами, учителями и собственной работы над собой. Я постараюсь помочь вам разобраться с вопросами, которые возникают у многих в процессе повышения своей самооценки:

- Как не стать эгоистом и не испортить отношения с родными и близкими?
- Как не потерять работу или свое дело, если я буду делать только то, что нравится мне?

Кто сделает все остальное?

- Как быть, если я вдруг пойму, что мой брак развалится, потому что с моей высокой самооценкой партнер меня не примет?
- Как не разрушить дружбу, в которой все строилось на том, что я – объект, пусть и добрых, но насмешек, и моя “корона” никому там не нужна?
- Что сделать, чтобы мне не “снесло крышу” от высокого самомнения?
- Как быть, если я и все вокруг стану слишком сильно любить себя? Что, если тогда мы дружно перестанем развиваться и начнем просто деградировать?

Истина посередине – между двумя крайностями. Там мы и будем искать баланс.

Желаю вам прочитать книгу так, чтобы к ее окончанию вы полюбили себя еще больше.
Мы начинаем.

Глава 1. Мальчик на детской площадке

В течение всей жизни окружающие рассказывают нам, кто мы такие. С самого раннего детства мы узнаем о том, чего от нас ожидают, чего мы достойны и как следует относиться к себе. Родители, учителя и средства массовой информации заполняют вакуум – ребенок изначально мало что о себе знает и потому узнает об этом от других. В сущности, психологически люди из разных культур отличаются друг от друга лишь представлениями – о себе, о других мужчинах и женщинах, их ролях в обществе, о самом обществе, о фигуре Бога или ее отсутствии, о качествах Бога и его влиянии на человеческую жизнь, о том, кто и на что имеет право, а на что не имеет никаких прав.

Ни один человек на планете не живёт в полной изоляции, так устроена жизнь на Земле. Мы черпаем информацию извне, и она определяет наше восприятие себя и отношение к себе. Затем мы живём с этой информацией, чаще всего даже не помня истоков тех оценок и представлений, которые впитались в наши плоть и кровь. И далеко не всегда это отношение основано на любви и принятии. В итоге миллионы людей не любят себя, не понимают, что чувствуют, не осознают, что в них ценного для этого мира и важны ли они вообще, являясь самими собой.

В качестве примера приведу один случай, который произошел несколько лет назад.

Я сижу на качелях и бесцельно раскачиваюсь взад-вперед, ощущаю, как кожу согревают лучи набирающего силу весеннего солнца. Рядом играют мои племянники, изо всех сил раскручивая выдавшуюся карусель. Мы в деревне, где прошло моё детство. В этом месте все друг друга знают, здороваются с каждым встречным и уж тем более охотно общаются с теми, кого знают близко.

К детской площадке подошла группа – двое местных ребят во главе с мамой, и, увидев их, мои племянники, София и Степан, всполошились. Они оба очень активны, им подавай новых людей и впечатлений и, если можно, без остановки. Мы поздоровались, и я стала наблюдать за поведением наших новых соседей по площадке.

Старшая девочка лет семи сразу присоединилась к Софе и Степе, став третьим всадником на грустно поскрипывающей карусели. Но её младший брат, мальчик лет четырех, не спешил влиться в эту компанию. На его лице не было стеснения или страха перед детьми, он просто отправился изучать качели и песочницу в другой части детской площадки. Я и мама ребят остались фактически наедине, сидя друг напротив друга.

Сначала наш разговор был непринужденным – мы познакомились, обменялись дежурными фразами, перемолвились о детях, которые продолжали играть, не сбавляя темпа. И вдруг эта молодая женщина, заметив, что ее сын так и не присоединился к детской компании, окликнула его:

– Славик, поиграй с ребятами, они вон как на карусели кружатся!

Мальчик посмотрел на маму, кивнул, но никак особенно не отреагировал. Тогда спокойно, но настойчиво, она обратилась к дочери с призывом взять брата в игру. Девочка послушно сделала то, о чем ее попросили, но ситуация никак не изменилась. Наш разговор продолжался, но моя собеседница снова его прервала – позвав сына, она еще раз предложила ему поиграть вместе с остальными:

– Сынок, ну посмотри, как ребятам весело, поиграй с ними хоть немножко!

Не сопротивляясь и не подчиняясь, мальчик вернулся к своим занятиям.

Моя профессиональная наблюдательность сработала автоматически. С чем связана тревога мамы, ведь внешне всё в полном порядке – дети играют, они живы, здоровы, довольны?

Почему она настойчиво стимулирует ребенка к тому, чего тот явно не хочет? Давно ли женщина убеждена, что с ним что-то не так?

Ненавязчиво поинтересовавшись у неё об этом, я поняла, что мне не показалось. В её представлении нормальный ребенок – активный, общительный, громко визжащий, а лучше – вообще душа компании. Старшая дочь в эту схему вписывается, младший – нет. Но дело в том, что интроверт с ранних лет – это обычная ситуация, многие дети более ориентированы на внутренний мир, чем на внешние стимулы. Они не испытывают страдания от своего “одиночества”, не чувствуют себя отвергнутыми или всеми покинутыми. Этот мальчик спокоен и вполне доволен, что не очевидно для его мамы. И, так как ее тревожило поведение сына, я сказала ей следующее: “Знаете, я встречала многих взрослых людей, которые больше рады одиночеству, не особенно любят общественные мероприятия, и всё у них хорошо. Думаю, с Вашим ребёнком тоже всё в порядке. Если его познавательные способности развиваются, он учится говорить, читать и рисовать, но просто не в восторге от постоянного общения, он, возможно, просто интроверт, удовлетворенный своим уединением. И это нормально.”

Она посмотрела на меня удивлённо. В моём голосе не было поучительного тона или насмешки, только поддержка и, вероятно, новый для нее взгляд на ситуацию. Ну а я увидела в том мальчике прекрасную, свежую индивидуальность, которую захотелось защитить и сохранить от страшного по своей силе давления общепринятого принципа причесать всех под одну гребенку.

К сожалению, пока нам – людям – сложно просто любить и принимать. Не только других, но и самого себя. Многие разворачиваются с претензией к своим родителям, которые требовали, осуждали или напрямую влияли на принятие решения, которое не нравилось ребенку. Но, если честно посмотреть на себя, не поступаем ли мы точно так же со своими партнерами – мужьями и женами, со своими друзьями и, конечно, с детьми? Принимаем ли мы то, что они имеют полное право на выбор своего образа жизни, той или иной профессии, в конце концов того, как проводить время наедине с собой?

Или мы сами являемся теми, кто вмешивается, старается переделать, переубедить и, если по-честному, навязать другому человеку свои представления о мире и о том, что в нем правильно и как нужно жить?

Упражнение: Выпишите имена членов вашей семьи, родственников, друзей, коллег и соседей, которых вы знаете и с кем часто общаетесь и которые, на ваш взгляд, неправильно живут. Кто-то из них, возможно, алкоголик или наркоман, кто-то не мать, а “кукушка”, которая оставила своих детей на воспитание бабушкам, кто-то слишком много играет в компьютерные игры, а кто-то, может быть, просто не работает, сидит на чьей-то шее и зря переводит воздух.

Посмотрите на этот список внимательно. Вспомните, кому из этих людей вы говорили, что они живут не так, как надо, кому давали ценные, но непрошенные советы, кого обсуждали на кухне с подругой или мамой или мужем, удивляясь, как вообще так можно жить.

Поздравляю вас – вам еще очень и очень далеко до безусловной любви и принятия как других, так и самого себя. Чем больше у вас претензий к миру и людям, тем дальше вы от гармонии с самим собой.

Откуда же это в вас и, если говорить честно, во всех нас?

Глава 2. Ты не одинок, человек

Живя в коконе своих проблем и сомнений, мы забываем или вовсе не знаем, что они при-
сущи не только нам. Когда человек говорит «у меня низкая самооценка», «я не люблю себя»
или «окружающие меня не ценят», он не понимает, что точно с такой же сложностью сталки-
ваются сотни миллионов или даже миллиарды людей на этой планете прямо сейчас. И, раз уж
эти трудности встречаются сплошь и рядом, стоит разобраться, откуда они возникают и как с
ними справиться. Начнем с одного из их истоков – детства. То, о чём я буду говорить дальше,
знакомо всем, кто сталкивался с системой воспитания, построенной на оценках и сравнении.

«Ну что ты такая неугомонная? Посмотри, как спокойно Аня сидит за партой. Поэтому
Анечка – отличница, выучится и найдёт хорошую работу, а ты просто оторви и выбрось, ничего
путного из тебя не выйдет.»

Или:

«Какой же ты тихоня! Вот Саша из соседнего подъезда – активный мальчик, прирожден-
ный лидер. Такие в жизни всего добиваются, а скромные, как ты, всегда на обочине. Уличный
дворник с копеечной зарплатой – вот, что тебя ждёт.»

Многим из нас, глядя на то, что мы делаем из естественного интереса, говорили:

«Далось тебе это рисование! Ничего особенного, просто каракули. Да и не заработаешь
этим на жизнь, знаменитым становится один из миллиона, тебе точно не светит. Иди лучше
учи математику, одни тройки в дневнике».

Удивительно ли, что спустя десятки лет вы признаетесь себе в том, что ваша самооценка
ниже плинтуса? Не просто так – это раз. И у большинства людей то же самое – это два. Мы
двигаемся от одних и тех же истоков, понимание которых даст возможность осознать текущую
ситуацию, выбрать другие действия и исцелить не что-нибудь, а вашу собственную жизнь.

Я, конечно, психолог, но в первую очередь – обычный человек. И потому приведу при-
меры из своей истории, а далее поделюсь также и ситуациями своих клиентов, знакомых, дру-
зей. Реальные случаи всегда интереснее и как примеры – честнее. Отдельно уточню: все имена
героев историй заменены на вымышленные в соответствии с принципом конфиденциальности.

Как и у многих из вас, мое детство прошло в ментальности постсоветского пространства,
где воспитывали, как умели, не имея доступа к книгам по воспитанию детей или полезным
научным трудам по психологии развития. Непростые девяностые годы забирали на работу с
утра до вечера наших родителей, которые всеми силами обеспечивали нас и поднимали на
ноги.

Сколько себя помню, я была умным ребенком, которому легко давались интеллектуаль-
ные победы – в конкурсах, олимпиадах, чемпионатах по самым разным направлениям: чтение,
русский язык, математика, затем биология, экология, дебаты. С 14 лет я начала работать в
сфере продаж, с пятнадцати работала вожатой и воспитателем в детском лагере, позже был
созданный мной и партнером экологический бизнес-проект, потом пришло время психологии
как самостоятельного дела и карьеры в сфере развития и обучения людей.

И всю мою жизнь на одной чаше весов находилась тяга к достижениям, а на другой –
неуверенность в себе. Зачастую это две стороны одной медали: достижения нужны, чтобы
обрести уверенность, ведь без них ты не сможешь понять, чем ты ценен сам по себе. Такова
психология достигаторов – людей, которые измеряют собственную ценность своими достиже-
ниями, приложенными усилиями и конкретными результатами под девизом “Быстрее, выше,
сильнее”.

В нашей семье, как и в целом в культуре того времени, не было принято хвалить, как-то
особенно отмечать детские успехи и обращать на это внимание. Оценив потенциал ребенка,

родитель создает внутри себя некую планку нормы, в зоне которой все детские достижения – это что-то само собой разумеющиеся.

Читает в 4 года? Самостоятельно занимает себя и учится? Нет нареканий в школе? Призовые места в конкурсах? Побеждает в олимпиадах? Успешно сдала экзамены? Зарабатывает с 14-ти лет? Поступила на бюджет, осознанно выбрав профессию? Запустила свое дело параллельно с учебой? Защитила обе дипломные работы без обмана и коррупционных схем, написав их самостоятельно?

Ничего удивительного. Это же нормально! За что хвалить-то?

Так ребёнок медленно, но верно превращается в достигатора, которому всегда всего мало, потому что весь он – «ничего особенного». Страшнее ведь захвалить, вдруг эгоистом вырастет! Ребенок же подобным образом старается завоевать любовь. Не просто похвалу или внимание, а именно любовь. С возрастом такой человек оказывается в плену своих же порой недостижимых целей и страдает от того, что внутри у него словно образуется черная дыра под названием “недостаточно, надо еще”. Он не умеет хвалить и признавать себя, не может уважать то, чего ему удалось достичь, потому что всегда будто недоотягивает.

Другие родители впадают в иную крайность. Видя у своего ребенка хоть крохотные продвижения в чем-либо, захваливают его так, что он вовсе утрачивает мотивацию стремиться к чему-то большему. Если ходьба и речь – это навыки, которые усваиваются здоровым малышом на основе подражания в обязательном порядке, то, к примеру, с чтением и письмом дела обстоят иначе, как и с умением считать. Но если стимула считать в уме нет, ребенок не усвоит этот навык автоматически, а значит, потеряет часть способностей к абстрактному мышлению.

Такие люди, вырастая, приходят устраиваться на работу, обладая завышенной самооценкой при отсутствии нужных для должности качеств и ожидают высокого дохода уже на старте. И очень разочаровываются при отказе, ведь все их окружение демонстрировало совершенно другое отношение к ним – сверхзаботу о том, что ребенок о себе думает, а не о том, что он в действительности умеет и понимает.

И первая, и вторая ситуация по сути – примеры дисбаланса, крайностей, которых по сей день придерживаются люди, воспитывающие своих детей – тех, рядом с кем мы живём и будем жить и общаться в дальнейшем.

Работая над этой ситуацией, став взрослым человеком и далее психологом, я поняла: менталитет общества играет в данном вопросе очень важную роль. Долгое время в Советском Союзе с его курсом на коллективизм считалось, что высовываться и хвалиться недопустимо, нам постоянно напоминали, что «Я» – последняя буква алфавита. В школе до сих пор акцент ставится только на ошибки – их отмечают красным цветом чернил, о них говорят на родительских собраниях, за них ругают в классе и дома. И мы по сей день имеем дело с этим наследием.

Давайте посмотрим правде в глаза: когда ребенка спрашивают: «Как дела в школе?», о чем идет речь чаще всего? Об оценках. И исходя из реакции самых близких людей на полученные пятерки, двойки или замечания о поведении маленький человек начинает усваивать какие-то мнения о себе. Это происходит последовательно, постепенно, информация укладывается словно слоями с течением временем – и уже потом мы имеем дело с таким феноменом как самооценка.

Многих из нас не научили отмечать в себе лучшее, светить во все стороны своими талантами и в каждый момент жизни понимать, чем я хорош и замечателен. Зато внутренний голос вечно недовольного внутреннего критика всегда рядом – не лезь, неуклюжая, что ты в каждой бочке затычка, много хочешь – мало получишь, тебе слова не давали и так далее, и тому подобное.

Бывало ли вам не по себе от комплиментов в свой адрес? Чувствовали ли вы себя неловко, когда рассказывали о своих успехах и, скажем как есть, хвалились ими? Скорее всего, да. От подобной неловкости страдают многие, и им сложно презентовать себя в социаль-

ных сетях и профессиональном сообществе, трудно назначать и озвучивать стоимость своей работы, а тем более попросить у руководства прибавки к зарплате, даже если ее не повышали несколько лет.

Сейчас подход к воспитанию детей во многом изменился. Современная мода на отсутствие запретов и даже потакание детским капризам приводит к тому, что дети в итоге имеют завышенные ожидания от окружающего мира, не оправданные ни опытом, ни образованием, ни набором личных качеств – ничем, кроме самомнения. Для многих родителей их дети – центр Вселенной, их ни в коем случае нельзя разочаровать, обидеть или утруждать задачами, даже вполне соответствующими их возрасту.

Казалось бы, современные родители растят свободных детей, создавая им базу для идеальной жизни. Но, как часто шутят психологи и тренеры личностного роста, “нашим детям всегда, в любом случае, будет что рассказать своему психотерапевту”. И это правда – отсутствие внешних ограничений крайне усложняет многие элементы социализации, когда оказывается, что границы нужны.

Можно и даже нужно здесь отметить, что важна здоровая самооценка. Не заниженная, не завышенная, а именно адекватная. Адекватная – значит, имеющая подтверждение в реальном внешнем мире. Вообще сверяться с реальностью это полезная практика, позволяющая отделить иллюзии от правды.

Перейдем к истокам самооценки.

Глава 3. Спасибо, дорогие родители

Осознав особенности своего воспитания, многие люди поняли, кто подарил им низкую или завышенную самооценку и стали винить тех, кто их растил и оправдывать своё поведение словами «меня так научили» или наоборот «а этому меня никто не учил». Очень удобно, правда? Если что-то со мной не так, то родителям привет, это всё они.

Забавно слышать от 30-летней женщины жалобы на её мать, мол, не научила она ухаживать за собой или относиться к себе с уважением. В этот момент, расписываясь в своей беспомощности, человек говорит, как малыш «это не я, это он» и тычет в другого пальцем, стараясь таким образом переложить ответственность и найти виноватого в том, что его не устраивает.

В теории транзактного анализа известного психолога Эрика Берна это поведение соответствует внутренней части, субличности Ребенка, сколько бы человеку ни было лет в действительности. Психологический возраст очень часто не соответствует указанному в паспорте.

Я проходила этот этап, испытывая горечь осознания себя как достигатора – да, это моя нужда в признании рождает тягу к новым и новым достижениям, которая иногда терзает как заноза. Обвиняя родителей и учителей в том, что они были невнимательны ко мне и вообще, очевидно, некомпетентны в воспитании детей, если создали такую мою самооценку, я винила и осуждала их за это.

Спросите себя, возникают ли у вас подобные вопросы:

Как они могли так со мной поступать?

Неужели они не понимали, что мне больно и грустно из-за их действий?

Почему они так себя вели и травмировали меня психологически или физически?

Тупиковость этих постоянных обвинений осознаешь со временем и с взрослением. Взрослых, которые воспитывали нас, учили их родители, которые так мыслили и жили по определенным нормам. Воспринятые на автомате убеждения передались незаметно, как вирус, а значит, их винить нет смысла. Можно, да, и это убаюкивает, даёт иллюзию собственной правоты и непогрешимости, а ещё ненадолго отвлекает от боли, но никогда не избавляет от неё. Вы могли пережить моральное или физическое насилие, чувствовать себя беспомощным, отвергнутым, покинутым, обиженным, слабым, незащищенным, несправедливо наказанным и вообще нелюбимым. Эта боль внутри вас, и нужно работать именно с ней, а не обвинять и доказывать другому, в чем он, по-вашему, был неправ.

Стоит ли закрывать на это глаза, будто ничего не было? Ни в коем случае. Иначе вы останетесь в плену сценария “буду делать, как мои родители” или “буду действовать с точностью до наоборот”, то есть в итоге всё равно жить не своей жизнью, повторяя старые схемы на автоматизме. Что же надо сделать в этом случае? Пройти психотерапию и посвятить время выявлению и корректровке жизненных сценариев вашей семьи, рода, общества.

По своему опыту могу сказать, что на начальном этапе это сработало. В определенный период я приняла решение совместить терапию у отличного специалиста с огромной самостоятельной работой. Безусловно, мне стало легче жить в целом и понятнее, как помогать другим людям в исцелении их детских травм. Но меня поджидала одна ловушка.

Дело в том, что в процессе этой работы я перешла на следующий уровень – этап прощения родных с достоинством «так уж и быть, я понимаю ваши слабости и боли, а потому прощаю вас за то, что вы не ведали, что творили». Здесь проявилась гордыня и снисходительная позиция внутреннего Родителя. Он такой мудрый и правильный, всё понимает, принимает, осознает и учится с этим жить. Стало легче, но всё же это не помогло до конца искоренить неуверенность в себе и исцелить травмы. Важный этап, необходимый, но этого всё-таки оказалось недостаточно. Честно говоря, было обидно. Ты уже и простил, и понял, и принял всё как есть, но почему же проблема до конца не решена?

Истинное освобождение от этих психологических травм кроется в понимании правильности и справедливости того, что произошло, а также в извлечении ценного опыта для своей собственной жизни. До тех пор, пока мы считаем, что нам не повезло с родителями, семьей, нас не так воспитали, родители были глупые или слабые, злые или жестокие, безразличные или недостаточно любящие, мы никогда – повторюсь, никогда! – не выйдем из этого замкнутого круга.

Мне доводилось встречать людей в возрасте 70+ и даже 80+ лет, которые так и не обрели мир в своем сердце, потому что были обижены на маму или папу, других своих воспитателей, начальника завода и руководство страны, в которой они жили. Вся их жизнь была превращена в манифест “Со мной несправедливо поступили, меня предали, я обижен”. Вся их жизнь была положена на борьбу, причем, чаще всего, с тем, кого и в живых давно уже нет. То есть на бой с тенью.

Дальше будет много практики, подготовьте блокнот/тетрадь и ручку для работы.

Упражнение: ответьте на один вопрос максимально развернуто.

Какой я человек и что во мне есть благодаря именно этим родителям?

Постарайтесь вспомнить и выписать всё то, что есть в вас благодаря тому, что делали родители для вас и то, что в вас есть вопреки тому, что они совершали в отношении вас. Даже если вас оставили в роддоме. Даже если папа ушел, когда вы были младенцем. Даже если к вам применяли насилие. В любом случае.

Выписав эти пункты и обдумав получившийся список, лично я стала направлять свой потенциал на благо себе и своим целям: выступать на сцене, вести блог и даже писать эту книгу. Всё перечисленное точно совпадало с тем, что я люблю и при этом удовлетворяло мою потребность в признании. Я поблагодарила своих родителей за высокую планку – она дала почву для моей амбициозности. Их занятость на работе стала для меня подарком – с детства я обладаю очень высокой степенью самостоятельности в принятии решений. Недостаток похвалы стал стимулом к различным достижениям в областях, которые мне интересны – и я с радостью познаю их, практически всегда побеждая, что наполняет это движение большим смыслом и азартом.

Можно сказать, это и есть принцип айкидо – не бороться лоб в лоб, а оборачивать особенности в силу. Нет смысла подавлять свою энергию, которая возникает в ситуации соревнования или задор от предвкушения новой победы. Импульс уже есть, попытка погасить этот энтузиазм не приведёт ни к чему хорошему – особенно, если вспомнить, что нереализованная энергия эмоций создает зажимы в теле, которые могут привести к вполне ощутимым проблемам и заболеваниям. Зачем вам это нужно? Если удалось выработать в себе какой-либо навык, значит, накоплен определенный потенциал, может быть лучше выразить его в работе, творчестве, общении с людьми.

Таков был выбор Взрослого. Взрослый может направить силы на исцеление травм, примирить Ребенка и Родителя внутри себя, убрать внутренние конфликты, простить и принять свои ошибки. Взрослый может это сделать. Но Взрослого в себе надо вырастить, дать ему обрести силу. А сила эта возникает с ответственностью, которую человек на себя берет – ответственностью за свои слова, мысли, действия, свое отношение и восприятие себя и мира, за всё, к чему он причастен, – будь то его дом, двор, работа или бизнес.

Примирение внутренних частей Ребенка и Родителя с помощью Взрослого – это максимально мощный тандем, к которому я пришла и осознанием которого хочу поделиться с вами: можно соединить свои таланты и сильные стороны с принятием болей и травм. Этот синтез даёт силу, помогающую и развиваться, и любить себя одновременно. И выражается она в ощущении, что в мире всё правильно, а со мной всё в порядке. Это и есть точка отсчета.

Мы не будем бороться со слабостями, не станем искоренять недостатки, заставляя себя становиться другими – удобными для всех «хорошими девочками» и мальчиками или наоборот

оторвами, которым на всех плевать. Наша задача в том, чтобы осознать и принять себя такими, какие мы есть, убрав сопротивление и насилие над собой.

В этом процессе вы сможете обрести целостность, увидеть свои особенности, а также скорректировать самооценку через более ясное понимание своих сильных и слабых сторон, талантов и способностей, о которых вы, возможно, совсем забыли или вовсе не подозревали.

Упражнение: ответьте письменно на следующие вопросы максимально спонтанно, долго не задумываясь.

Кто вы? Какой вы человек? Чем отличаетесь от других? Что в вас есть ценного?

Далее мы начинаем погружение в тему самооценки и самоценности. У вас будет возможность дополнить образ себя и сравнить свои ответы спустя время. А пока мы начнем анализ.

Глава 4. Четыре измерения вашей жизни

Жизнь очень многогранна, поэтому рассматривать её с разных сторон можно бесконечно. В дальнейшем мы уделим время и популярному колесу жизненного баланса, но начнем с интегрального подхода.

Тело. Личность и психика. Окружение. Культура.

Это четыре сектора бытия, из которых складывается всесторонняя, интегральная картина самооценки и представления о самом себе (рис. 1).



Рис. 1. Модель интегрального видения Кена Уилбера

Она может показаться сложной, но я раскрою ее суть.

Сектор “Я” – это ваш личный опыт, переживания, отношение к происходящему. Всё, что вы решили относительно себя, какой вы человек – качества характера, плюсы и минусы, которые были проверены на практике. Еще этот сектор называют *индивидуальное внутреннее*, он отражает личность человека.

Сектор “Оно” – это тело, физиология. Здоровы вы – или у вас есть какие-то отклонения, болезни, лишний вес или пугающая худоба. То, что можно объективно зафиксировать взгля-

дом внешнего наблюдателя – другого человека или вас самих, смотрящихся в зеркало. *Индивидуальное внешнее.*

Сектор “Мы” – это культура, история страны и общества, неписанные социальные правила, смыслы, передаваемые потомкам с воспитанием. *Коллективное внутреннее.*

Сектор “Они” – это окружение, которое есть у каждого; конкретные люди, которые являются близкими, друзьями, учителями. *Коллективное внешнее.*

Кен Уилбер, современный американский учёный и философ, автор интегральной теории, в своем труде «Теория всего: интегральный подход к бизнесу, политике, науке, духовности» привел замечательный пример, иллюстрирующий интегральное видение.

Предположим, человек узнал, что болен раком, и обращается в клинику за лечением. Когда его госпитализируют и начинают вводить препараты, это индивидуальное внешнее (его тело). Когда он настроен позитивно, верит в своё выздоровление и готов идти на поправку, проявляется индивидуальное внутреннее (его психика). Когда в его городе или регионе существует сама возможность госпитализации – есть клиники, лекарства, врачи и система здравоохранения, это коллективное внешнее (инфраструктура). Однако важен ещё один элемент – отношение, система убеждений общества относительно этой болезни и людей, с ней борющихся, когда его поддерживают врач, медсестры и члены семьи, помогая справиться с недугом на психологическом уровне, то есть коллективное внутреннее.

Если от ракового больного соседи уведут детей подальше, просят его куда-нибудь переехать из многоквартирного дома, «чтобы нас не заразил», всячески вытесняют из общественных отношений, это не способствует выздоровлению, даже когда в полном порядке больничная палата, на прилавках аптек тысячи препаратов, а у пациента внутри теплится надежда на излечение. Он оценивает себя как грязного, отвратительного человека, который противен людям – и покоряется смертельной болезни.

Итак, как же формируются отношение к себе и самооценка? Из всех четырех направлений – индивидуального внутреннего, индивидуального внешнего, коллективного внутреннего и коллективного внешнего.

Почему это важно знать и понимать? Ради эффективности работы над собой. Если пытаться что-то изменить лишь с одной из сторон, процесс может растянуться на годы, но так и не принести желаемого результата. Вы можете сколько угодно убеждать себя, что всё хорошо, но на вас будут влиять объективные факторы – то, что вы видите в зеркале и вокруг себя, а также мнения, восприятие и отношение к вам других людей.

Глава 5. Общественные нормы и вы

Есть люди, которые утверждают, что их самооценка не зависит от мнения окружающих. Все они, несомненно, лукавят или просто сами себе врут: оценка вас окружением является важной частью самооценки. Как мы выяснили выше, самооценка интегральна и включает в себя четыре сферы бытия. Составляющие самооценки – следующие: индивидуальная субъективная оценка, индивидуальная объективная оценка, субъективная коллективная оценка и объективная коллективная оценка.

Например, вы хотите оценить себя как личность со всех сторон. Давайте проделаем это прямо сейчас. Вам понадобятся блокнот и ручка.

Упражнение «Увидеть себя на 360»

1) Что вы думаете о своем содержании: характере, качествах, компетентности, опыте, навыках? Здесь речь идет о вашем отношении к своим сильным сторонам, недостаткам, чертам характера, уровне образования и профессионализма. Вопрос, на который нужно дать ответ: «Какой я человек?»

2) Насколько я красив(а), здоров(а), хорош(а)? Каков(а) вы внешне относительно себя в прошлом и будущем, каков(а) относительно других людей? В этой части человек оценивает своё тело, степень его привлекательности, в том числе молодости или старости, а также сравнивает себя с другими женщинами или мужчинами.

3) Как принято в моей культурной среде оценивать людей и меня в том числе? Какие существуют нормы, правила, стандарты общества, по которым вы себя оцениваете как «хорошего» или «плохого»? В этой части собрано то, что говорили родители, учителя, друзья относительно вас, те установки, которые вы впитали в процессе развития.

4) Каковы ваши успехи в карьере, бизнесе, на каком уровне благополучия вы объективно находитесь? Пункт отражает то, как вы сравниваете себя по внешности, положению в общественной системе относительно объективных уровней норм общества – карьеры, дохода, семейного положения и других значимых признаков.

Постарайтесь ответить на эти вопросы максимально развернуто и объективно, будто описываете своего хорошего приятеля. Это поможет вам увидеть более обширную картину того, кем, как вы думаете, вы сейчас являетесь.

Первый пункт отражает вашу индивидуальную субъективную оценку, второй – индивидуальную объективную оценку, третий – субъективную коллективную оценку и четвертый – объективную коллективную оценку. Ответы на эти вопросы нужны для того, чтобы осознать разные меры оценки и понять, насколько этот взгляд относится к вам и родной вам культурной среде. В иной среде он будет совершенно другим.

К примеру, есть информация о том, что в государстве Бутан счастливый и обеспеченный человек тот, кто имеет 2 сковородки. Две сковородки, а не одну! Скажите это среднестатистическому жителю Москвы и услышите в ответ громкий смех. В его картине мира объективная оценка счастья и обеспеченности – это когда квартира в столице куплена не в ипотеку, а за наличные; на парковке стоит иномарка, приобретенная не в кредит; отпуск с семьей на Мальдивах, а не на базе отдыха в Подмосковье или даче. Какие сковородки, я вас умоляю, что за глупости?

То есть самооценка на объективном коллективном уровне – расположение в общей социальной системе на уровне «владение недвижимостью, автомобилем и свободные средства на отдых высокого уровня» – это и есть состоявшийся человек. Эта внешняя картина опирается

на внутреннюю систему убеждений конкретного общества, в котором вы живете: каждый должен иметь собственное жилье, а в идеале средство передвижения и регулярный отдых. Наличие жилплощади – это безопасность, автомобиля – свобода, отпуска – яркость жизни. Это нормально. А спать на разорванной картонной коробке у обочины дороги – странно и дико.

Но многие жители Индии и Африки, живущие именно в такой реальности – на картонных листах или циновке под открытым небом – думают иначе. Для этих людей актуальны совершенно другие критерии счастья – когда сегодня есть пища, с неба не льет дождь как из ведра, а тело не поражено изнуряющей болезнью во время сезона дождей. Всё. Не похоже на привычное для нас благополучие, не правда ли?

Эти внешние нормы и стандарты формируют восприятие человеком себя и становятся убеждениями, которые напрямую влияют на самооценку. Из-за них мы задаем себе вопрос: «Соответствую ли я тому, чего должен достичь?». Из многообразия всего, что человек видит на протяжении своей жизни, он отбирает бессознательно и сознательно те критерии, которые станут мерилami самооценки.

Нет универсальных социальных норм, которые подошли бы абсолютно всем людям на всей Земле. Есть лишь устойчивые общепринятые соглашения в каждой отдельно взятой культуре. Несмотря на глобализацию и невероятную скорость передачи информации, жители разных стран до сих пор имеют большие различия в представлениях о нормах и правилах жизни.

Если в детстве девушка приобрела довольно популярное в русскоязычном пространстве убеждение, что женщина должна быть покладистой и хозяйственной, то её внутренние мерилa оценки себя – покладистость и хозяйственность. Если вы, например, считаете важными широкий кругозор, высшее образование и развитый интеллект, то по ним себя и оцениваете. Это индивидуальная субъективная оценка – как я оцениваю свой внутренний мир, соответствую ли я созданному образу себя. Помню, как в детстве мне говорили: «Не умеешь готовить – никто замуж не возьмет». Если в это верите вы и верю я, то вместе с вами мы считаем умение готовить важнейшим фактором семейного счастья. И мы можем очень удивиться тому, что можно удачно выйти замуж без умения создавать кулинарные шедевры или, наоборот, остаться в одиночестве, даже обладая виртуозным умением готовить вкуснейшую еду.

Как ни крути, с точки зрения общественного сознания (сектор коллективного субъективного), мы до сих пор живем в традиционном патриархальном обществе. Если объяснять просто, это значит примерно следующее: мужчина – добытчик, женщина – хранительница домашнего очага. В общем, классика.

Чем это чревато для женщины? Её оценивают по главному параметру: семейному положению. Если ты замужем и есть дети – ты молодец, устроилась в жизни. Если нет – с тобой явно что-то не так: либо больная физически или психически, либо неразумная, раз выбрала, скажем, карьеру или вообще развелась. У мужчины скорее спросят о делах, работе, карьере, бизнесе. У женщины – о парне, муже, детях. Так проявляется в повседневных беседах то самое патриархальное устройство общества. И не столь важно, счастлив лично ты или нет, главное в этом случае – соответствовать общественным представлениям. Это не хорошо и не плохо. Это просто влияет на жизнь как программа, формирующая тот или иной жизненный сценарий человека.

Еще мне было интересно, почему многие девушки так сильно хотят и спешат выйти замуж, порой чуть ли не за первого более-менее подходящего, хотя понимают, что это в том числе труд, а не только первые месяцы влюбленности и красивые фотографии со свадьбы? Ответ прост – для того, чтобы не выпасть из нормы общественных отношений, не слышать в свой адрес слов «что ж ты, никому не нужная?», «старой девой останешься, если такая переборчивая» или даже «одна – значит, несчастная».

Всё это накладывает отпечаток на отношение к себе и самых красивых, и самых умных, и всесторонне прекрасных женщин разного возраста. Помню, как моя одноклассница, даге-

станка по происхождению, в ответ на вопрос, пойдет ли она учиться в магистратуру, ответила: «Вы что, мне же скоро исполнится 22 года, потом выходить замуж уже поздно, считай, старуха».

В двадцать два года!

Их общество еще более традиционное и консервативное, чем в наших широтах, таков их порядок. И хочешь – не хочешь, соответствуй порядку или останешься на обочине жизни.

Я наблюдала уже, наверное, за сотней девушек, которые выходили замуж за «более-менее нормальных», лишь бы не быть одинокой. Если не скажут в лицо, то за спиной точно – «вот бедолага, скорее бы кого-то нашла, пригrelась бы под крылом». Но количество разводов явно показывает: что-то в этой системе идет не так. Вместо счастья в семейной жизни – скандалы, моральное или физическое насилие и дети с психологическими травмами. И большую роль в этом играет фактор “надо жениться” и “пора замуж”, даже если люди еще к этому не готовы, плохо знают друг друга или вовсе являются психическими незрелыми, хоть по паспорту им 23, 25, 30 или 40+ лет.

Казалось бы, да кому какая разница, кто когда женится и выйдет ли замуж?

На самом деле – всем есть до этого дело, и разница большая. Потому что глубоко в сознании человеческой общности есть коллективный договор, согласно которому все действуют понятно, предсказуемо, а главное – безопасно.

Женщины рожают детей. Мужчины зарабатывают на жизнь. Дети растут и учатся. Словом, все на своих местах. И когда вы действуете не по плану и схеме, это считается как странность, в корне своем несущая небезопасность. Её-то и ощущают люди, когда вы выбиваетесь из общей массы.

Вернемся к разговору о том, что происходит в сознании человека, задающего вам вопросы: «А почему ты ещё не замужем/не женат?» или «Когда уже у вас будут дети?», пренебрегая вашими чувствами на этот счет.

Для меня открытием было то, что в этот момент спрашивающий разговаривает не с вами, хотя к вам обращается. Он взаимодействует с моделью человека, которого видит. Например, «молодая симпатичная девушка, 23 года, институт закончила, так чего это она не замужем?» или «умный парень, 25 лет, получил хорошее образование – он что, лентяй, почему не работает?»

Когда вы слышите: «Что с тобой не так? Нормальные люди уже давно женаты, и у них по паре детей!», это и есть трансляция общественных норм и правил. Если вы не вписываетесь в нормы, вам всегда будут как минимум задавать вопросы о том, что с вами не так. Как максимум – вытеснять из тех или иных общественных отношений.

«Будь таким, каким мы хотим тебя видеть, и тогда не встретишь порицания в ответ» – таково правило, диктуемое сектором «Мы» (коллективным субъективным), находящее проявление в подобных вопросах, которые озвучивает окружение (сектор «Они»).

Для абсолютного большинства людей до сих пор семейное положение – это то, из-за чего возникает много переживаний и негативных чувств, в том числе, когда случается разрыв. И я с этим хорошо знакома.

В момент завершения первых длительных отношений я чувствовала себя ужасно. Мне было 23, мы были вместе 5 лет, и разрыв был непростым. Вообще расставание с партнером, близкие отношения с которым длились больше года, по уровню переживания стресса очень близко к потере близкого человека – к физической потере, то есть смерти. Интенсивность переживания утраты находится если не на таком же, то на аналогичном уровне. Это действительно тяжело.

В такие периоды кажется, что самое сложное – отвыкнуть. Разрыв похож на ампутацию: то, с чем ты уже сросся, исчезает, и приходится во многом учиться жить заново. Но порой на деле сложнее всего простить себя, прекратить самобичевание и пережить страх неудачи в

будущем, который так и сигналил: «Не вышло в этот раз – и потом ничего не получится». Но это было еще не все.

Я ощущала, что окружающие расценивают моё одиночество как дефект, ведь он-то быстро нашел себе новую пассиву, а я нет. Между тем это было действительно лучшим решением, нежели выпасть из одних болезненных отношений в другие, не успев привести себя в чувство и не поработав со своими эмоциями после разрыва. Оказалось, что для того, чтобы не сорваться и не побежать срочно кого-то искать, нужно обладать достаточной внутренней независимостью от мнения других людей.

У меня это получилось. Около года продолжалась осознанная пауза после разрыва отношений, когда я занималась собой, своим внутренним состоянием и перестройкой жизни. Спустя годы, когда я вспоминаю этот период, то понимаю, что это было лучшее решение. А худшим решением стали бы новые отношения из мести бывшему, чтобы доказать бывшему, чтобы забыть о бывшем или вызвать в нем ревность или показать, кого он потерял.

Вы вправе не оценивать себя по тому, есть ли у вас партнер, как давно его нет, если вы сейчас свободны. У всех разные судьбы, задачи и жизненные цели. У кого-то это свадьба в 18 лет и счастливое материнство с 5 прекрасными детишками, а у кого-то карьера до 35 лет и замечательный брак с любимым человеком уже в зрелом возрасте.

Суть даже не в том, чтобы доказывать другим, что с вами всё нормально, что вы хотите не торопиться в вопросах семейной жизни или не боитесь остаться в одиночестве, если так случится. Просто поймите – вы можете быть свободны от этих ограничений «должна/должен», если понимаете, откуда у них ноги растут. Их истоки чаще всего находятся в коллективном субъективном секторе бытия.

Упражнение «Корневые установки»: выпишите свои установки и убеждения о том, каким вам обязательно нужно быть, чтобы вас любили, хвалили, ценили, которые вы приобрели в течение жизни. Если сложно сразу их выявить, вспомните о том, как, на ваш взгляд, правильно жить. Это можно назвать вашими правилами жизни. Составьте этот список и посмотрите на него беспристрастно.

Сейчас Вы согласны с этим перечнем? Или они уже неактуальны для вас?

Важно определить, что из корневых установок подходит вам и действительно вас отражает, а что – последствия травмы, когда вы были отвергнуты, кем-то преданы или брошены. Без этого понимания простое переписывание старых установок с заменой на новые не даст эффекта. Задача в том, чтобы понять, где находятся корни убеждений и исцелить травматизацию. Самостоятельно сделать это довольно сложно, поэтому поделюсь рекомендацией. На своем курсе «Управление сознанием» я делюсь техниками, которые позволяют это сделать, даже если раньше вы ранее никогда не работали с убеждениями или же, наоборот, много работали, но без особенных успехов. Только после этого этапа – осознания своих фундаментальных убеждений – можно полноценно двигаться дальше, сея новые семена на подготовленную почву.

Позже мы приступим к анализу самооценки и любви к себе по сферам жизни. А пока предлагаю проделать одно простое, но тем не менее полезное задание.

Упражнение «Оценка удовлетворенности жизнью»

Нарисуйте своё колесо баланса. Отметьте в каждой сфере цифрой (от 1 до 10) свою степень удовлетворенности каждой из них, где 1 – крайне низкая удовлетворенность, а 10 – высочайшая степень, лучше и не пожелаешь.

Колесо жизненного баланса, которым пользуюсь в своей жизни я, состоит из следующих сфер:

1. Красота и физическая форма
2. Окружение и друзья

3. Любовь и отношения
4. Здоровье
5. Деньги, финансы
6. Работа, дело
7. Яркость жизни, хобби
8. Саморазвитие и духовность

В качестве примера предлагаю вам иллюстрацию колеса баланса (рис. 2). Вы можете выбрать те сферы, которые для вас приоритетны, но основные – тело и здоровье, любовь и семья, деньги и самореализация – важно учесть.

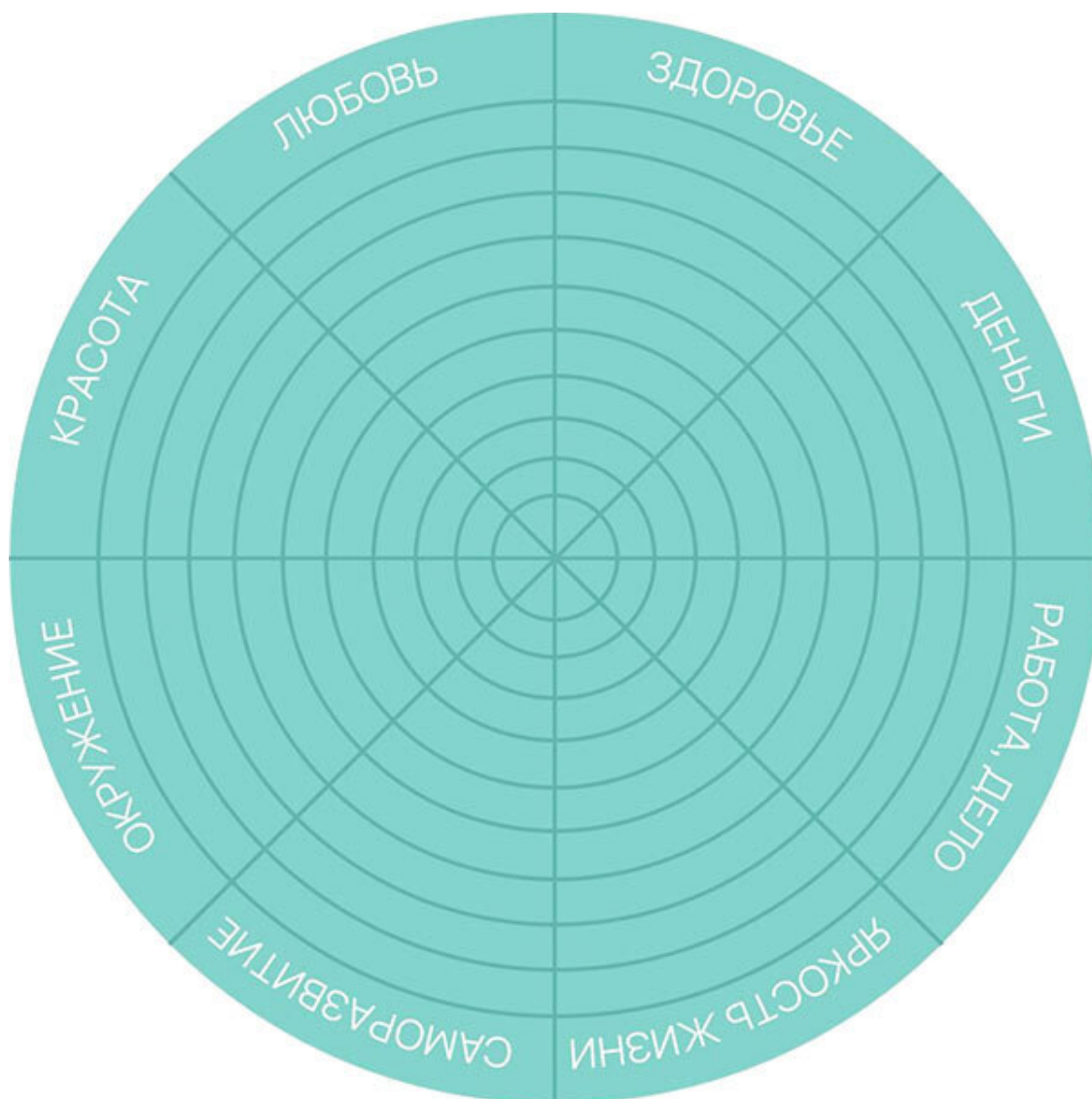


Рис. 2. Колесо жизненного баланса

Важно: поставьте отметки по каждой сфере жизни в соответствии с именно вашими ощущениями, а не представлениями как надо.

После этого поставьте в календаре напоминание «Оценить колесо жизненного баланса» на 4 следующие даты: ровно через 3 месяца, 6 месяцев, 9 месяцев и через 1 год. Каждый раз, когда будет приходиться уведомление, уделяйте себе 15 минут и оценивайте заново свою удовлетворенность на текущий момент, а также намечайте 2–3 простых шага для улучшения ситуации в сферах, где вам хочется улучшить ситуацию. Лично я на основе этих значений ставлю

цели на год, загадываю новые желания и планирую месяцы, недели и дни своей жизни. Через год при честной внимательной работе вы можете не узнать свою жизнь, настолько она изменится к лучшему.

Когда вы осознаете и оцените то, какова ваша жизнь сейчас, дальнейшая работа будет более продуктивной. Это занимает немного времени, но даёт отличный эффект. Если вы решили отложить это на потом, сначала дочитать, а потом выполнить упражнения, думая “мне в целом и так всё понятно”, рекомендую вернуться и попрактиковаться, чтобы приобрести этот опыт. Так вы станете на путь обретения внутренней силы и создания условий для повышения своей самооценки.

Итак, приступим к анализу вашей текущей (не)удовлетворенности в разных сферах с позиции самооценки и любви к себе.

Первая сфера, которую мы рассмотрим – Красота и физическая форма.

Глава 6. Моё тело – моё дело: так ли это?

К внешней части вашего Я – телу и внешнему виду – относится индивидуальная объективная оценка. Как вы себя оцениваете – как привлекательного или отталкивающего, как полную или худую, симпатичную или страшенькую, подтянутую или рыхлую: это ваша оценка собственной внешности. Она частично связана с обществом и его внутренними стандартами, базируется на внутренних убеждениях, но всё же имеет независимость – и полненькая девушка в окружении более худых может оценивать себя как аппетитная красотка, а не «жирная корова». Независимость обретается, когда вы учитесь отделять мнение других от своего собственного и выбирать самооценку осознанно, то есть управлять своим сознанием.

Это крайне важный навык, который, по большому счету, является ключевым в работе над собой. Можно знать, что вас волнует и мучает, осознавать проблемы с самооценкой и понимать, что по-настоящему вы себя не любите, но, не освоив управление своим сознанием, можно остаться с этими проблемами на долгие годы.

Всё находится во взаимозависимости, и информация проникает из одного сектора в другой и трансформирует его содержание. Объективные нормы общества влияют на субъективную самооценку, а объективная оценка себя при достаточном упорстве и наличии жгучей цели может изменять общественные правила. Так, например, канадская фотомодель Шантель Браун-Янг, более известная как Винни Харлоу, сделала отличную карьеру, несмотря на витилиго (нарушение пигментации кожи), что еще 15–20 лет назад было практически невозможно. Правила этой профессии долгое время являлись столь жесткими, что любое отклонение от заданных параметров автоматически приводило к отсеву всех нестандартных на этапе кастинга. Теперь в индустрии настолько раздвинуты рамки (субъективный коллективный уровень), что на подиум могут попасть те, кто раньше мог только мечтать об этом, – модели размера плюс, солидного возраста, как Мэй Маск (70 лет и старше) и так далее.

Проблемы начинаются тогда, когда вся система самооценки человека базируется **только** на коллективном мнении общества малого (семья, окружение) и большого (нация, человечество), когда нет своих внутренних критериев, а есть только внешние, ранее воспринятые из внешнего мира без сознательного отбора, что вам подходит, а что нет. Часто этим страдают люди, не обладающие психологической самостоятельностью, не имеющие выстроенных внутренних границ и потому тотально зависимые от внешних норм и стандартов.

Все мы знаем, что рождены на свет разными и, по большому счету, неидеальными. Но почему многие из нас так упорно стремятся переделать себя в погоне за совершенством? Кто же внушил нам, что такие, как есть от природы, мы недостаточно хороши? Говоря на языке интегрального подхода, из какого сектора пришла информация? Женские журналы или телешоу (культура)? Шутки друзей, слова родителей, услышанные в детстве или критика любимого человека (окружение)? Реальные физические отклонения (тело)? Или личный опыт, когда нас отвергали за то, какие мы есть?

В жизни мы сталкиваемся с самыми разными случаями: кого-то травят за высокий рост или лопухость, кто-то испытывает тотальный дискомфорт из-за слишком светлых бровей и ресниц или густого волосяного покрова на теле. При этом я встречала людей с серьезными внешними отклонениями от условной нормы, но вполне уверенных в себе. В их культурной среде и нынешнем окружении они ощущали поддержку и принятие, что помогло им перенести это в личный опыт без тяжелых переживаний, которые ощущают все, кого унижают по-настоящему. В чем их секрет?

В выстроенных психологических границах относительно своего тела. Они принимают то, что у них есть и просто занимаются своим здоровьем, поддерживают себя в форме и ставят

приоритет свое самочувствие, а не стандарты по типу “90–60–90” или чью-то чужую фигуру как ориентир, к которому так хочется прийти, заплатив за это любую цену.

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.