

# КНИГА ЛЮБВИ К СЕБЕ



Терапевтическая стратегия  
поддержки и принятия себя

**ЭМИ ТРАН**

**Эми Тран**  
**Книга любви к себе:**  
**Терапевтическая стратегия**  
**поддержки и принятия себя**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69981652](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69981652)*  
*Книга любви к себе: Терапевтическая стратегия поддержки и*  
*принятия себя: Альпина Паблшер; Москва; 2024*  
*ISBN 9785961493757*

### **Аннотация**

Если вы считаете, что недостаточно хороши (талантливы, способны, успешны – нужное подчеркнуть); у вас ничего не получается, как бы вы ни старались; сделанную вами работу совсем не ценят; если вы устали лезть из кожи вон, чтобы вас похвалили или хотя бы заметили, – эта книга для вас.

Психолог Эми Тран создала ее в помощь людям с низкой самооценкой, страдающим от тревожности и самоконтроля, синдрома самозванца и перфекционизма. Автор призывает не бояться саморефлексии, разобраться со старыми негативными привычками и обзавестись полезными. Вы узнаете о том, что такое автоматические мысли, ловушки мышления и глубинные убеждения, как они возникают и закрепляются в нашем сознании и какими они бывают. Добрые подсказки

и простые вопросы Эми Гран улучшают понимание сложных жизненных ситуаций, забавные рисунки автора поднимают настроение, а техники расслабления помогают снять психическое и физическое напряжение. Главная цель этой книги – научить нас любить и принимать себя.

*В этой книге я делюсь как теоретическими знаниями, которые накопила за время учебы, так и практическим опытом собственного исцеления. Разумеется, эта книга не сможет полностью заменить психотерапию, но я надеюсь, что она поможет вам восстановить душевное здоровье. Описанные здесь теории и методы преодоления стресса научат вас отслеживать и корректировать свои мысли и чувства. Освоив их, вы станете лучше понимать себя, увидите четкую картину происходящих с вами процессов и сможете применять научно обоснованные стратегии, чтобы улучшить свое эмоциональное и психологическое состояние. А я обязательно буду поддерживать вас на каждом шагу!*

## **Особенности**

Уникальная инфографика Эми Гран.

*Записывайте все мысли, которые будут приходить в голову, и выполняйте на листе бумаги предложенные задания. В некоторых главах даже есть подсказки для личных заметок, которые помогут вам лучше понять себя. Читая эту книгу, помните: у каждого свой путь. То, что помогло кому-то другому, не обязательно поможет вам. Неважно, в каком именно направлении вы решите двигаться: в любом случае я уверена, что вам станет легче.*

## **Для кого**

Для людей с низкой самооценкой, страдающим от тревожности и самоконтроля, синдрома самозванца и перфекционизма.

*Не прошлое и не будущее, а настоящее – это единственная реальность, которая у вас есть.*

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Вступление                              | 10 |
| Часть I. Через дыхание – к осознанности | 26 |
| Глава 1. Расслабление                   | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента.       | 42 |

**Эми Тран**

**Книга любви к себе:**

**Терапевтическая стратегия  
поддержки и принятия себя**

Переводчик *Ксения Артамонова*

Редактор *Анастасия Шахназарова*

Главный редактор *Сергей Турко*

Руководитель проекта *Ольга Равданис*

Арт-директор *Юрий Буга*

Дизайн обложки *Денис Изотов*

Корректоры *Елена Биткова, Оксана Дьяченко*

Верстка *Кирилл Свищёв*

© Amy Tran, 2023

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Паблицер», 2024

\* \* \*

# Книга любви к себе

Терапевтическая стратегия  
поддержки и принятия себя

Эми Тран

@doodledwellness

Перевод с английского



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва

2021

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*



# НОВОСТИ

я верю,  
что у вас  
все получится!

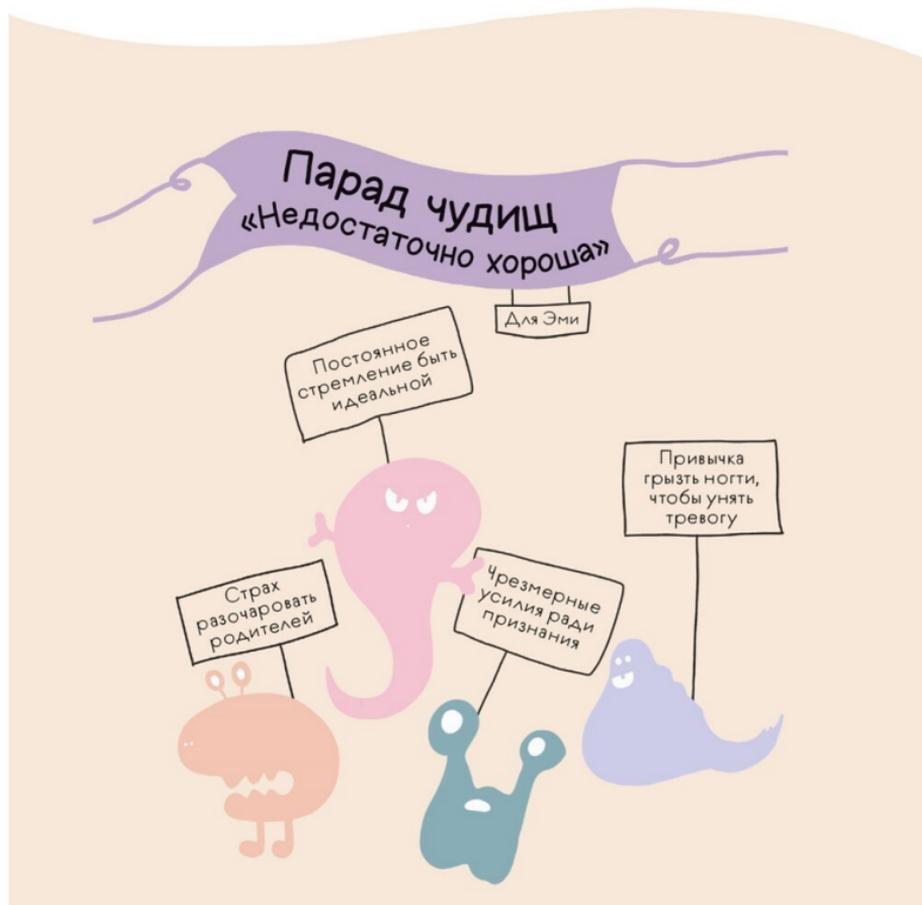
# Вступление

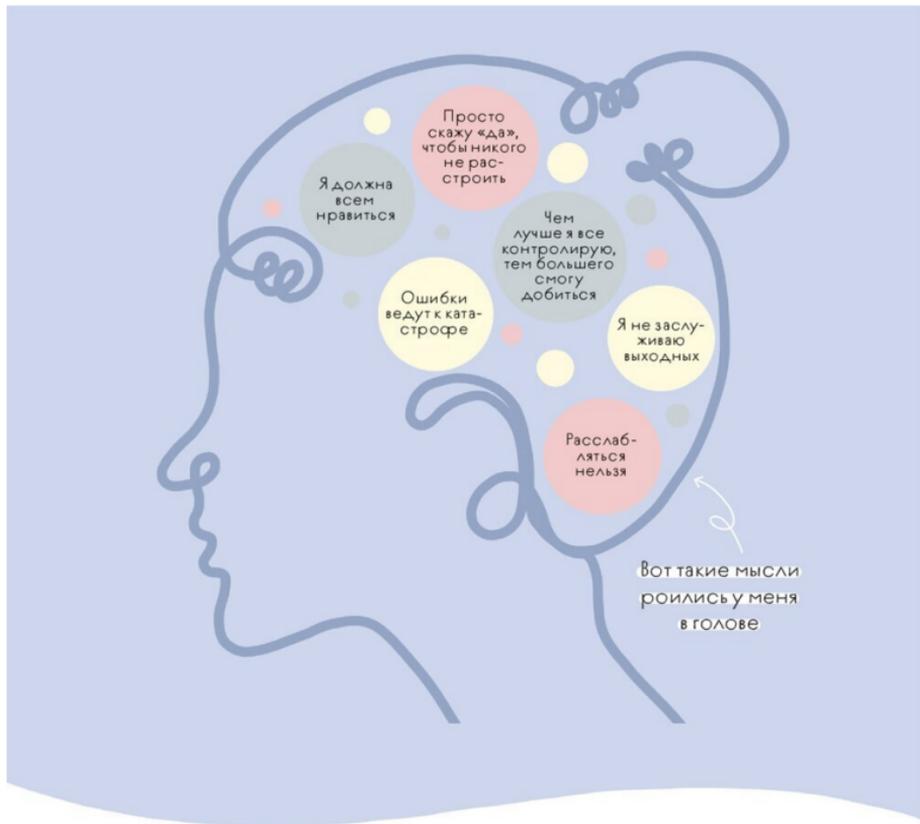


ВСТУПЛЕНИЕ

Восемь лет назад я была совершенно другим человеком.

Я тогда только перешла на второй курс университета. Говорят, студенческие годы – это то время, когда ты обретаешь свободу, находишь своих людей и самого себя. Но я обрела лишь одно: жуткий страх быть недостаточно хорошей.

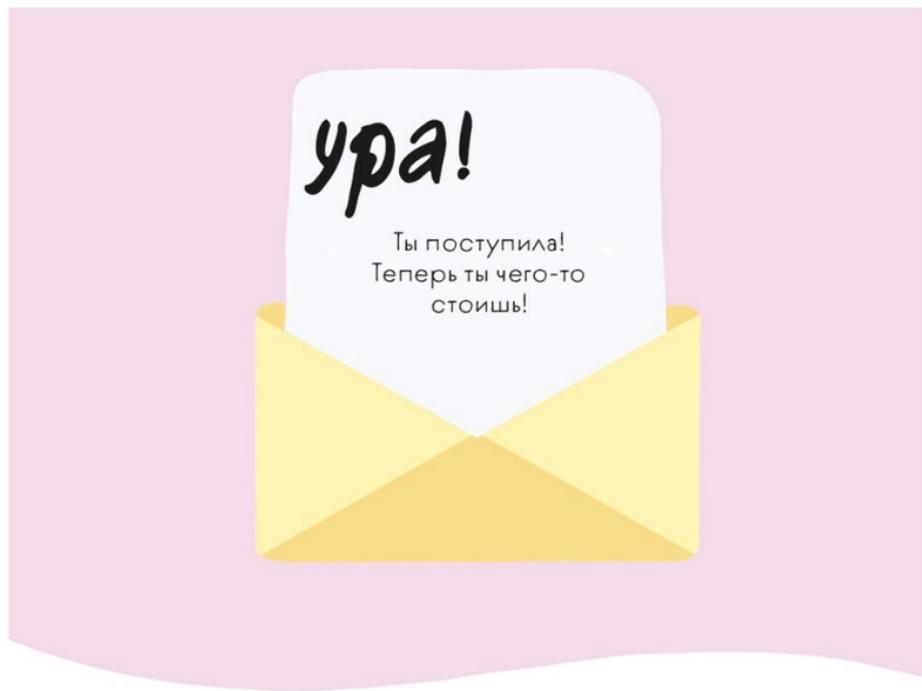




Что тогда творилось у меня в голове? Я думала, что буду чего-то стоить, только если достигну совершенства, что только благодаря своим заслугам начну что-то собой представлять.

Поэтому я говорила «да» на любую просьбу. Брала на себя повышенные обязательства, даже когда находилась на грани

выгорания. Мне было страшно сказать «нет», потому что я боялась кого-то расстроить или подвести. Не получая одобрения со стороны других людей, я не могла быть довольна собой.



Я отказывалась от встреч с друзьями ради учебы, работала над публикацией моего исследования со множеством преподавателей, а потом решилась на страшный шаг и подала заявление в аспирантуру.

Наконец я достигла цели, к которой так долго стреми-

лась: поступила в аспирантуру, чтобы исполнить свое заветное желание стать психологом. «Ну вот теперь я молодец, – думала я. – Вот оно, счастье».

Но каждый вечер, ложась спать, я прислушивалась к себе и понимала, что все равно ощущаю пустоту. Потом я еще долго делала вид, что не замечаю ее.

Встав утром с постели, я бежала на занятия или встречу с клиентом. И хотя о лучшей программе обучения я и мечтать не могла, все равно изо дня в день я поступала вот так:

# ДЕЙСТВИЕ

# РЕЗУЛЬТАТ

Говорила «да»  
на любое  
предложение



Никого  
не расстраивала

Изо всех сил  
старалась быть  
лучшей



Получала  
одобрение

Готовилась  
слишком  
тщательно  
и тратила  
уйму времени  
на выполнение  
заданий



Не допускала  
ошибок

Получала  
обратную связь



Принимала  
ее слишком  
близко к сердцу

Получала  
заслуженную  
похвалу

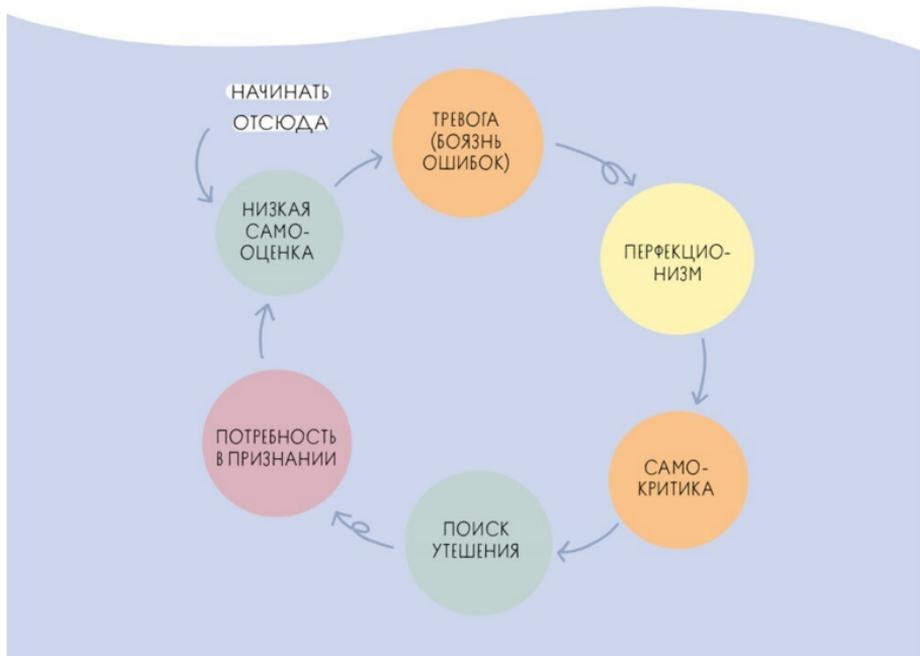


Не обращала  
на нее внимания  
или критиковала  
себя

Все вокруг меня кричало: *«И все равно ты не молодец!»* Но, вместо того чтобы взять паузу и разобраться, откуда у меня это чувство неполноценности, я продолжала давить на газ и еще отчаяннее старалась быть идеальной.

Ничего не менялось. Более того, становилось только хуже. Голос моего внутреннего критика звучал все громче, я бралась за новые и новые задачи, хотя и так уже тонула, и каждое утро в панике вскакивала с кровати, чтобы как можно скорее заняться делами.

Я убеждала себя, что моя тревожность не так уж патологична, раз я до сих пор в состоянии готовиться к экзаменам, заниматься научным исследованием и уделять время волонтерской работе. Тогда я еще не знала, что вся эта кипучая деятельность и была верным признаком тревожного расстройства.



Глядя на свои достижения, я должна была осознавать их ценность и гордиться собой. Но моя неудовлетворенность никуда не исчезала. Я могла порадоваться день-два, а потом возвращалась в свое обычное состояние.

В конце концов я дошла до ручки. Меня бросало в жар прямо на лекциях, появились панические атаки. Тревожность проникала буквально во все: отношения, финансы, здоровье, будущее. Я больше не могла делать вид, что ее нет. Было очевидно, что у меня серьезные симптомы тревожного расстройства и оно мешает мне вести нормальную жизнь.

Ощущение собственной никчемности проявлялось у ме-

ня в форме повышенной тревожности и в том самом перфекционизме, с которым я так отчаянно пыталась добиться признания. Наконец я осознала, что никакое признание не исцелит меня. Чтобы избавиться от тревоги, мне нужно было перестать закрывать на нее глаза. Я поняла, что мне нужна помощь.

Так началась моя история исцеления.

Вы – отражение своего жизненного опыта. Человеческий мозг – самообучающийся механизм, поэтому все, что вы пережили, влияет на ваши мысли, чувства и поступки. Другими словами, ваше прошлое определяет то, как функционирует ваш мозг и ваше тело.

Но самое прекрасное в том, что мозг учится постоянно, – а значит, от всего выученного можно отучиться. Со временем мне удалось найти способы перестроить свои мысли, чувства и поступки. И я верю, что вы тоже так сможете. Вы откажетесь от тех внутренних убеждений, которые вас ограничивают, и замените их на более конструктивные и вдохновляющие. Я надеюсь, что эта книга поможет вам *отучиться* от всего, что не приносит никакой пользы, и обрести душевный покой. Мы развиваемся и меняемся постоянно. Это прекрасная особенность нашего мозга, *ваша* прекрасная особенность. **Ваш внутренний мир может стать тем местом, где вы будете чувствовать себя в безопасности, совсем как на страницах этой книги.**

В этой книге я делюсь как теоретическими знаниями, которые накопила за время учебы, так и практическим опытом собственного исцеления.

A red propeller airplane is flying in a yellow sky with blue clouds. The airplane is pulling a white banner with the Russian text "Здесь безопасно!".

Здесь безопасно!

Разумеется, эта книга не сможет полностью заменить психотерапию, но я надеюсь, что она поможет вам восстановить душевное здоровье. Описанные здесь теории и методы преодоления стресса научат вас отслеживать и корректировать свои мысли и чувства. Освоив их, вы станете лучше понимать себя, увидите четкую картину происходящих с вами процессов и сможете применять научно обоснованные стратегии, чтобы улучшить свое эмоциональное и психологическое состояние. А я обязательно буду поддерживать вас на каждом шагу!

## Эта книга научит вас:

- осознавать свои мысли и эмоции;
- отслеживать стереотипы своего мышления и поведения;
- подвергать критике свои мысли и поступки;
- понимать, откуда берутся ваши внутренние убеждения;
- отказываться от тех убеждений, которые мешают вам быть собой;
- любить себя.

**КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ?**

Все части книги логически связаны друг с другом, так что лучше всего знакомиться с главами в том порядке, в котором

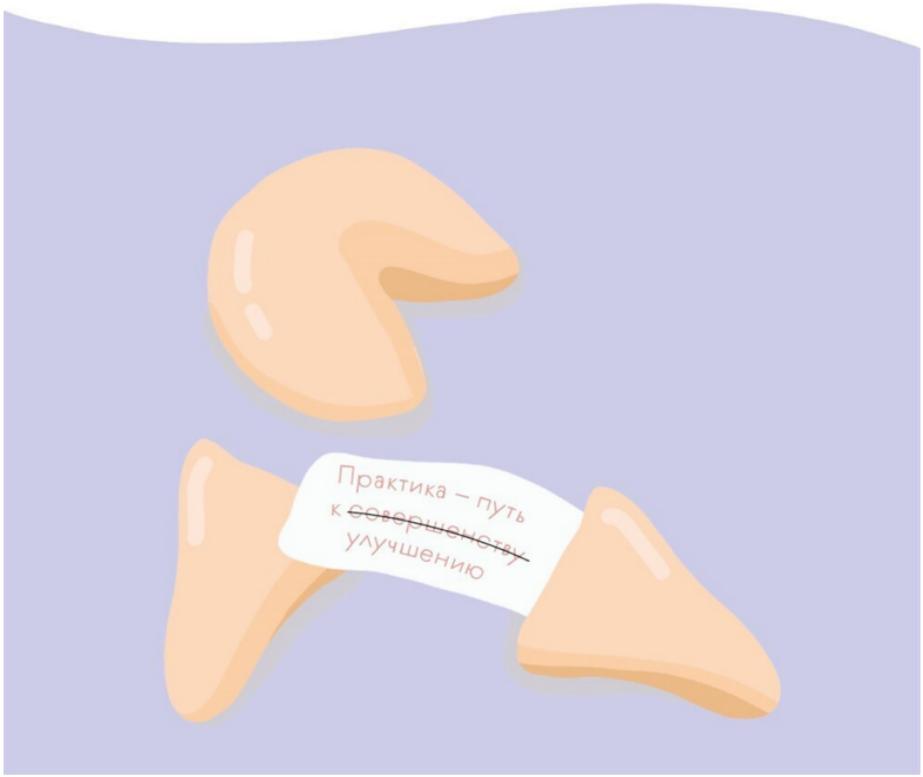
они расположены. Но если лично вам такая последовательность не подходит – ничего страшного. В каждой части вы найдете массу информации и техник, которые помогут вам улучшить свой психологический настрой и общее состояние.

Исцеление не произойдет моментально, ведь вам придется научиться саморефлексии, а потом встроить этот навык в свою жизнь. Кроме того, чтобы создать подходящие условия для оздоровления вашего сознания и психики, придется отказаться от старых привычек. Так что не торопитесь: читайте небольшими отрывками и периодически останавливайтесь, чтобы обдумать и попрактиковать новые приемы. Паузы могут быть любыми: можно сделать перерыв до завтра, а можно просто отложить книгу на пару минут, немножко поразмышлять и снова вернуться к ней. Стоит также сказать, что я сама очень люблю вести дневник, так что и вам советую по мере чтения делать заметки. Записывайте все мысли, которые будут приходить в голову, и выполняйте на листе бумаги предложенные задания. В некоторых главах даже есть подсказки для личных заметок, которые помогут вам лучше понять себя. Читая эту книгу, помните: у каждого свой путь. То, что помогло кому-то другому, не обязательно поможет вам. Неважно, в каком именно направлении вы решите двигаться: в любом случае я уверена, что вам станет легче.

Также не забывайте, что слишком трудно пробовать все и сразу (хотя, если вы настроены именно так, ваш энтузиазм

заслуживает восхищения). Позвольте себе идти маленькими шажками. Радость от того, что вы достигли небольшой цели, будет давать вам стимул двигаться дальше и ставить новые задачи. Я надеюсь, что эта книга поможет вам избавиться от всего лишнего. Душевный покой – наше естественное состояние. Оно доступно каждому. Но стрессовые ситуации, с которыми мы сталкиваемся каждый день, заставляют нас переходить в режим «бей или беги».

Мы должны научиться контролировать свою нервную систему и распознавать те внутренние убеждения, которые мешают нам вести полноценную жизнь. Именно поэтому первый шаг на пути исцеления – это осознание, о чем и пойдет речь дальше...



Практика – путь  
к ~~совершенству~~  
улучшению

# Часть I. Через дыхание – к осознанности



# Глава 1. Расслабление

## ГЛАВА 1

### Расслабление

В далеком прошлом, когда наши пещерные предки встречали саблезубого тигра, в их организме включался **режим «бей или беги»** (то есть активировалась симпатическая нервная система).

Такая реакция была необходима, потому что она помогала людям выживать. Когда организм находится в режиме «бей или беги», происходит следующее:

- ✦ учащается дыхание, чтобы быстро насытить клетки кислородом;
- ✦ ускоряется сердцебиение, чтобы кислород активнее поступал в кровеносные сосуды и распространялся по телу;
- ✦ напрягаются мышцы, чтобы подготовить тело к атаке или бегству;
- ✦ бледнеет кожа, потому что кровь буквально уходит вглубь, приливая к мышцам рук и ног;
- ✦ расширяются зрачки, чтобы в глаза попадало больше света и человек видел окружающие его объекты более отчетливо;
- ✦ повышается настороженность, чтобы человек вовремя замечал угрозы;
- ✦ решения принимаются импульсивно, чтобы человек отреагировал на опасную для жизни ситуацию как можно скорее;
- ✦ замедляется пищеварение, потому что организм направляет всю энергию на борьбу с угрозой.

В современном мире опасные для жизни ситуации больше не случаются с нами каждый день. Но у нас появились новые источники стресса, как мнимые, так и реальные.

Учащенное  
дыхание

Напряжение  
в мышцах

Замедлен-  
ное пищева-  
рение



Режим  
«бей или беги»

Ускоренное  
сердце-  
биение

Предельная  
насторо-  
женность

Импуль-  
сивные  
решения

Ваши источники  
стресса:

- ~~саблезубые тигры~~
- начальник
- семья
- деньги
- новости
- отношения
- воображаемые сценарии
- внутренний критик

Однако организм не в состоянии отличить эти новые источники стресса от саблезубого тигра, поэтому все равно запускает реакцию «бей или беги». Вслед за этим в кровь в большом количестве попадают гормоны стресса (адреналин и кортизол). Именно поэтому хронический стресс так вреден для нашего физического и психического здоровья.

## РЕАКЦИЯ «БЕЙ ИЛИ БЕГИ»

Напряжение  
мышц для  
подготовки  
тела к атаке или  
бегству



## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Мышечные спазмы  
и боль

Предельная  
настороженность



Проблемы  
с засыпанием  
и тревожный сон

Импульсивные  
решения ради  
спасения жизни



Трудности  
с концентрацией  
и принятием  
взвешенных  
решений

Ускоренное  
сердцебиение  
для насыщения  
крови  
кислородом



Повышенное  
артериальное  
давление

Замедленное  
пищеварение для  
экономии сил



Проблемы  
с пищеварением  
и потеря аппетита

К счастью, наш организм умеет переходить в другое состояние, противоположное режиму «бей или беги». Его часто называют **состоянием «отдыхай и переваривай»**, и отвечает за него парасимпатическая нервная система. Она обращает вспять процессы, которые запускает симпатическая нервная система, и тогда наш организм расслабляется.

## Что помогает перейти в состояние «отдыхай и переваривай»



Глубокое  
дыхание



Массаж



Йога



Холодный  
душ

Медитация



Есть и другие способы успокоиться, например:

- ✦ сосредоточиться на чем-то одном вместо того, чтобы выполнять несколько задач одновременно,
- ✦ наклониться и опустить голову как можно ниже (держась за что-нибудь), чтобы кровь прилила к сердцу,
- ✦ заставить себя зевнуть,
- ✦ обнять любимого человека,

Почему я посвятила первые страницы этой книги расслаблению и состоянию «бей или беги»? Потому что уравновешенная нервная система – основа психологического комфорта. Когда вы находитесь в режиме «бей или беги», ваше сознание и тело не чувствуют себя в безопасности, а значит, вам просто не по силам трезво мыслить, принимать разумные решения и контролировать свои эмоции. Прочитай вы хоть все существующие книги об эмоциях и когнитивных стратегиях преодоления стресса, вы не сможете применить описанное на практике, потому что «вытащить себя из ямы силой мысли» мало кому удастся. **Прежде чем успокаивать сознание, нужно научиться успокаивать тело.** Находясь в крайне взвинченном состоянии, преодолеть стресс слишком трудно, потому что тот отдел мозга, который отвечает за планирование, логическое мышление и самоконтроль, в это время просто отключается.

Этот отдел мозга называется префронтальной корой – и развился он у нас позже всех остальных. Более древние отделы – это так называемые рептильный мозг и лимбический мозг. Когда нам кажется, что нам что-то угрожает, древние, работающие на инстинктах и эмоциях отделы мозга подавляют префронтальную кору. Этот процесс называется **эмоциональным захватом**<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Эволюционная теория «триединого мозга» опровергнута современной нау-

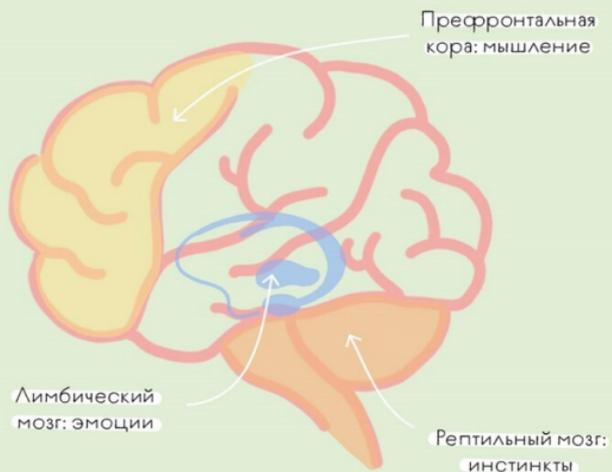
Можно сказать, что древние отделы вашего мозга берут в заложники более молодой «думающий мозг». Другими словами, вас захлестывают эмоции, включается реакция «бей или беги» – и вам уже не до того, чтобы размышлять, какую технику прямо сейчас применить, чтобы успокоиться.

Именно поэтому важно научиться расслабляться – только так вы сможете выводить себя из режима «бей или беги». **Чтобы успокоиться и мыслить яснее**, нужно уметь привести свою нервную систему в состояние равновесия. Когда вы начинаете успокаиваться, например выполняя дыхательную гимнастику, ваш организм уже чисто физически не может продолжать паниковать.

Один из моих любимых способов успокоить свое тело – закрыть глаза и дышать «по квадрату». Эта техника помогает мне выровнять дыхание, а заодно сосредоточиться на «перемещениях» вверх и вниз по сторонам воображаемого квадрата.

---

кой, но часто используется психологами для наглядности противопоставления мыслительного процесса инстинктам и эмоциям. – *Прим. ред.*



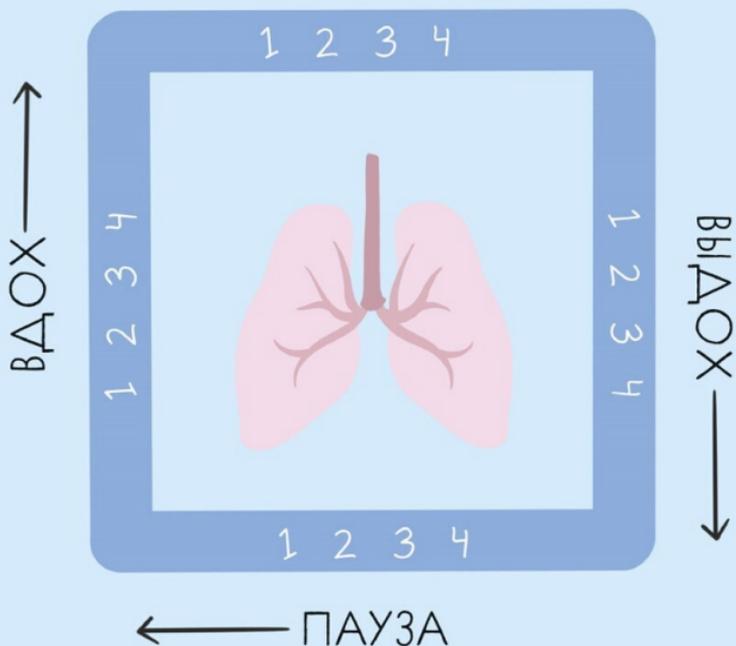
Пресфронтальная  
кора: мышление

Лимбический  
мозг: эмоции

Рептильный мозг:  
инстинкты

# ДЫХАНИЕ «ПО КВАДРАТУ»

ПАУЗА →



# Занятия йогой



Я люблю йогу за то, что она помогает мне сосредоточиться на дыхательных упражнениях, которые, в свою очередь, успокаивают нервы. А еще, удерживая разные позы, я растягиваю мышцы, что позволяет мне сбросить напряжение, ко-

торое сковывает мое тело.

# 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.