

СЕКРЕТНО.

ОЦЕНКА СЕБЯ. СЕКРЕТНОЕ ДОСЬЕ

ЩЕРБАТЮК НИКОЛАЙ



ТОМАС АРА РАДМАНОВ ТЫНРЕБЕНКА

ТОМАС АРА РАДМАНОВ ТЫНРЕБЕНКА



Николай Щербатюк

Оценка себя. Секретное досье

«Автор»

2025

Щербатюк Н.

Оценка себя. Секретное досье / Н. Щербатюк — «Автор», 2025

Устали от сахарных соплей и лживых улыбок стандартной литературы по самопомощи? Тогда эта книга — ваш персональный билет в высшую лигу. «Оценка себя. Секретное досье» — это не руководство по тому, как стать лучше. Это манифест для тех, кто готов перестать быть жертвой и стать дирижёром своей личной катастрофы. Забудьте о борьбе с собой и о поиске чужого одобрения. Внутри вы найдёте девять «эпизодов» и узнаете о секретных «Принципах ненавязчивого управления собой». Мы превратим провалы в триумфы, используя «Код “Гнилой картошки”», подпишем мирный договор с вашим «внутренним критиком-бухгалтером» и научимся использовать страх как «топливо» для ваших амбиций. Это не просто книга. Это путь к величию через абсурд. Вы выйдете из неё не идеальным человеком, а самозванным королём собственного королевства, где каждая неудача — это не конец света, а лишь повод для саркастической ухмылки. Готовы принять свою новую и абсолютно неуязвимую версию себя? Пристегните ремни. Сериал начинается.

© Щербатюк Н., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Эпизод 1: Операция “Разведка”: Кто вы на самом деле? (Спойлер: никто)	5
Эпизод 2: Протокол “Отказ от ответственности”: Как стать чемпионом по игнорированию чужого мнения	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Николай Щербатюк

Оценка себя. Секретное досье

Эпизод 1: Операция “Разведка”: Кто вы на самом деле? (Спойлер: никто)

Приветствую, мой дорогой соратник. Или, как я предпочитаю называть вас, «клиент». Я не стану притворяться, что вы здесь по собственной воле. Скорее всего, вас сюда привело всеобщее бессилие, экзистенциальная тоска и та самая маленькая, но очень настырная мысль в голове: «Я недостаточно хорош(а)». Поздравляю. Вы официально стали членом **Клуба анонимных самокритиков**. Наше место, как вы уже догадались, – у параша. В смысле, в самом конце очереди, там, где вы чувствуете себя самым последним лузером. И вот сейчас мы наконец-то перестанем там сидеть.

Говорят, что низкая самооценка – это психологическая проблема, корни которой уходят в детство. Чушь собачья. Это не проблема. Это, скорее, **древняя, забытая мифология**. Вы когда-нибудь задумывались, почему люди, достигнув успеха, все равно чувствуют себя самозванцами? Почему, заработав миллионы, они спят на полу? Потому что их преследует **бог Недостаточности**, который шепчет: «Ты всего лишь удачливый мошенник. Тебе повезло, что никто не заметил, насколько ты на самом деле убог».

Да, это так. Ваша самооценка – это не просто отношение к себе, это целый пантеон божеств, которым вы приносите жертвы. И пока вы верите в эти мифы, они будут править вашей жизнью.

Миф первый: Бог Достижений (он же бог Пятерки по физкультуре). Вся ваша жизнь – это бесконечное соревнование за одобрение этого божества. Вы должны быть первым, лучшим, самым быстрым. Вы выиграли олимпиаду по математике? Пять баллов. Выиграли «Оскар»? Десять баллов. Погладили рубашку, не оставив ни одной складки? Ох, ну да, это вышло как-то так. У вас же все всегда так. И вы не даете себе права даже радоваться. Потому что это **Должно Быть** так. Это не достижение, а базовый уровень. И вы никогда не задумывались, почему вы не можете просто жить, а вечно пытаетесь кому-то что-то доказать? Правильно. Потому что вы боитесь, что Бог Достижений вас проклянет и сделает обычным человеком. А кто хочет быть обычным, правда?

Миф второй: Бог Неудачи (он же бог Облитого Кофе). Это божество появляется, когда вы облажались. Уронили чашку? Это не просто чашка, это **глобальное фиаско**, которое доказывает вашу некомпетентность во всем, включая базовую координацию. Вам отказали в работе? Это не «не подошел», это «никто в здравом уме не захочет иметь с тобой дело». Это божество питается вашей виной и стыдом, превращая каждую ошибку в великую трагедию. А вы кормите его, будто он ваш самый любимый питомец. Зачем? Чтобы иметь повод для самобичевания, конечно. Ведь если вы будете достаточно сильно себя ругать, вы убедите себя, что вы и так уже наказаны и заслуживаете всех своих неудач.

Миф третий: Бог Одобрения (он же бог Подписки на лайки). Это божество требует постоянных жертв в виде похвалы, признания и одобрения. Вы одеваетесь для других, говорите то, что хотят услышать, и делаете то, что «правильно». Потому что, не дай бог, Бог Одобрения отвернется от вас, и вы окажетесь наедине с собой. А вы, как известно, не самый приятный собеседник. Вы считаете, что ваша ценность зависит от количества лайков в соцсе-

тях, от количества друзей, от того, сколько людей звонит вам по пятницам. И если их вдруг нет, вы чувствуете, что вы **никто**.

Надеюсь, вы уже поняли, что пора перестать жить по правилам этой античной мифологии. Наша задача в этом сериале – не уничтожить богов. Это было бы слишком просто и банально. Наша задача – низвергнуть их с пьедестала и сделать своими рабами. Да, именно так. Теперь они будут работать на вас, а не вы на них.

И для начала давайте проведем небольшую, но очень болезненную операцию. Операцию «Разведка». Она покажет нам, насколько глубоко вы погрузились в эту мифологию. Приготовьтесь к серии **абсурдных вопросов и тестов**, которые не имеют никакого смысла, но покажут нам всю правду.

Миссия 1: Тест на самозванца. Представьте, что вы гениальный хирург, который только что спас жизнь человеку. **Вопрос:** Вы чувствуете: А) Гордость и удовлетворение от проделанной работы. Б) Радость, что операция прошла успешно. В) Смутное ощущение, что вам просто повезло, и кто-то скоро поймет, что вы на самом деле ветеринар, который случайно оказался в операционной. **Правильный ответ для вас, мой дорогой клиент: В.** Если вы ответили по-другому, вы, вероятно, не так уж и плохи, но мы это исправим. А если вы ответили **В**, то добро пожаловать в клуб.

Миссия 2: Тест на критику. Представьте, что вы сварили борщ. Вам говорят: «Борщ вкусный, но чего-то не хватает». **Вопрос:** Вы думаете: А) «Да, возможно, нужно добавить еще ложку сметаны». Б) «Да, он был вкусным, но я бы хотел, чтобы он был идеальным». В) «Я – ничтожество. Даже борщ не могу нормально сварить. Лучше мне больше никогда не подходить к плите». **Правильный ответ для вас: В.** Это показывает, что вы превращаете каждое замечание в личную катастрофу.

Миссия 3: Тест на самолюбование. Представьте, что вы случайно увидели свое отражение в витрине магазина. **Вопрос:** Ваша первая мысль: А) «О, неплохо я сегодня выгляжу». Б) «Надо бы купить эту куртку, она мне идет». В) «Боже, какой ужас. Почему я так выгляжу? Как люди вообще меня выносят?» **Правильный ответ для вас: В.** Это доказывает, что вы не просто избегаете комплиментов, вы активно ищете недостатки, как золотоискатель.

Ну что, мой дорогой друг, поздравляю. Мы определили, что вы – не просто человек. Вы – **ходячая катастрофа**. Вы – ходячий памятник низкой самооценки, который с гордостью несет свой груз вины и стыда. Но не расстраивайтесь. Это не конец, а начало. Потому что, когда вы поймете, что вы всего лишь плохая шутка, вы сможете над ней посмеяться.

Ваше прошлое, ваши ошибки, ваши провалы – это не багаж, который вы тащите за собой. Это всего лишь **архивные данные**, которые нужно время от времени чистить. Наша цель – не стать идеальными. Это скучно. Наша цель – стать невыносимо уверенными в себе, даже когда мы облажались. А облажаемся мы еще много раз. И это, мой дорогой друг, будет нашим самым большим достижением.

Теперь, когда вы поняли, что вы никто, мы можем начать создавать кого-то. И нет, это не будет властелин Вселенной. Он уже есть. Это будете **вы**. Но только в версии 2.0. Неуязвимой, саркастичной и готовой смеяться над собой.

Задание на следующий эпизод: Принесите с собой свой самый большой провал. Мы превратим его в сокровище. Или хотя бы в неплохой анекдот. До встречи.

Эпизод 2: Протокол “Отказ от ответственности”: Как стать чемпионом по игнорированию чужого мнения

Итак, мой дорогой соратник по Клубу анонимных самокритиков, добро пожаловать во второй акт нашего абсурдного шоу. В первом эпизоде мы договорились, что вы – всего лишь плохая шутка, и теперь, когда мы это выяснили, пора переходить к самому главному. Мы будем разбираться с самой большой ложью, которую вам втирали с самого рождения. Звучит она примерно так: «Ты – часть общества, и ты должен соответствовать». Чушь собачья.

Если бы ваше лицо было общественным достоянием, на него уже давно бы выписали патент, а в соцсетях за него пришлось бы платить налоги. Но оно ваше. Только ваше. И что вы с ним делаете? Вы бегаете по городу и показываете его каждому встречному, спрашивая: «Ну как? Я нормально выгляжу? Я соответствую?» И потом вы собираете все их ответы, складываете в кучу и на основе этого хлама пытаетесь построить свою жизнь. Поздравляю. Вы попали в **западню чужого мнения**.

Позвольте мне представить вам **метафору социального мусорного бака**. Представьте себе, что каждый человек, который высказывает о вас мнение – будь то критика, совет или даже ленивый комплимент – на самом деле просто выкидывает свой собственный мусор. У кого-то внутри нерешенный конфликт с родителями, у кого-то проблемы с лишним весом, а кто-то просто сегодня не выспался. И весь этот ментальный хлам они выплескивают на вас в виде оценок и суждений.

И вы, мой наивный друг, принимаете этот мусор, тщательно сортируете его, моете и пытаетесь сделать из него что-то полезное для себя. Например, кто-то сказал, что у вас «странная прическа». И вы тут же бежите к зеркалу, размышляя: «Ага, я странный. Значит, надо быть как все». Вы берете их мусор и превращаете его в свою жизненную философию. А знаете, что надо делать с мусором? Правильно, выбрасывать. И вот как мы это сделаем.

Протокол «Отказ от ответственности»:

Принцип №1: «Чужие слова – это не факты, а фантастика» Когда вам говорят, что вы «слишком эмоциональный», «слишком тихий» или «слишком громкий», помните, что это не описание вас. Это описание **их** дискомфорта. Это не ваша проблема, это их. Они рассказывают вам историю о себе, а не о вас. Вы – всего лишь экран, на который они проецируют свои страхи и неуверенность. И чем больше вы проникаетесь их рассказами, тем меньше у вас остается собственной реальности.

Принцип №2: «Сделай из критики энергетический напиток» Критика – это не приговор. Это всего лишь **энергия**. Представьте, что кто-то говорит вам: «Ты ни на что не способен». Внутри вас вспыхивает гнев, обида, разочарование. Это и есть та самая энергия, которую вы можете использовать. Вместо того, чтобы тратить её на самобичевание, направьте её на действия. Сделайте то, что вас бесит. Докажите им, что они неправы. Но не для них. А для себя. Назвать это местью было бы слишком примитивно. Это, скорее, **ненавязчивое управление своей яростью**.

Помните, что они не знают, кто вы на самом деле. Они видели лишь верхушку айсберга, а вся ваша мощь скрыта под водой. Так что, когда вам говорят, что вы плохой, вы не должны доказывать обратное. Вы должны просто улыбнуться и подумать: «Да, я плохой. И это моя суперсила».

Принцип №3: «Искусство нахождения в центре внимания, не обращая внимания» Люди, которые вас критикуют, на самом деле жаждут внимания. Им хочется, чтобы вы как-то отреагировали. Чтобы вы оправдывались, злились, плакали. И чем больше вы это дела-

ете, тем больше они будут продолжать. Игнорировать их – это самое большое наказание, которое вы можете им дать.

Представьте, что вы – **статуя**. Вы стоите в центре города, а вокруг вас бегают люди, кричат, рисуют на вас граффити, но вам все равно. Вы видите, как они суетятся, но вы не отвечаете. Вы остаетесь собой, величественной и непоколебимой. Вы показываете им, что их мнение не имеет для вас значения. Это и есть высшая форма самоуважения.

И, наконец, мой дорогой соратник, давайте проведем еще один маленький, но очень важный тест. Называется он **«Тест на зеркальное отражение»**. Завтра утром, когда вы подойдете к зеркалу, не смотрите на себя, как обычно, с целью найти недостатки. Посмотрите на себя так, будто вы видите себя в первый раз. Представьте, что вы – знаменитый детектив, а ваше отражение – подозреваемый.

Задайте себе вопросы:

«Что я вижу? Человек, который сегодня выпался или не очень?»

«Что я чувствую, когда смотрю на этого человека? Сострадание? Уважение? Или жалость?»

«Какой совет я бы дал этому человеку? Искренний, без лишних соплей?»

И самое главное, перестаньте искать в чужих глазах свое отражение. Ваше отражение – только в ваших глазах. И оно может быть прекрасным, даже если вы не идеальны. Потому что, в конце концов, никто не идеален. И это – наша самая большая сила.

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.