

18+

IVAN ISSAKOV

---

# Любовь к себе, или Путь к внутренней гармонии

Ivan Issakov

**Любовь к себе, или Путь  
к внутренней гармонии**

«Издательские решения»

**Issakov I.**

Любовь к себе, или Путь к внутренней гармонии / I. Issakov —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-682103-3

Почему мы так часто становимся самыми строгими судьями для себя? Почему легче пожалеть других, чем подарить сострадание себе? Эта книга — о том, как научиться по-настоящему любить и принимать себя, не впадая в эгоизм и не теряя связь с миром.

ISBN 978-5-00-682103-3

© Issakov I.  
© Издательские решения

## Содержание

Автор книги	6
Иван Исаков	7
Аннотация	8
Глава 1. Истоки нелюбви к себе	9
Глава 2. Что значит любить себя	10
Глава 4. Внутренний диалог	11
Глава 5. Границы и самоуважение	12
Глава 6. Самосострадание	13
Глава 7. Радость и удовольствие	14
Глава 8. Смысл и ценности	15
Глава 10. Осознанность и принятие	16
Глава 1. Истоки нелюбви к себе	17
Влияние семьи и воспитания	18
Внутренний критик и его голос	19
Глава 2. Что значит любить себя	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Любовь к себе, или Путь к внутренней гармонии**

**Ivan Issakov**

© Ivan Issakov, 2025

ISBN 978-5-0068-2103-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Автор книги**

## **Иван Исаков**

**Любовь к себе или путь к внутренней гармонии**

## Аннотация

Почему мы так часто становимся самыми строгими судьями для себя? Почему легче пожалеть других, чем подарить сострадание себе? Эта книга – о том, как научиться по-настоящему любить и принимать себя, не впадая в эгоизм и не теряя связь с миром.

Автор показывает, что любовь к себе – это не роскошь и не модный тренд, а основа психического здоровья, гармоничных отношений и внутренней силы. Вы узнаете:

- почему истоки нелюбви к себе скрываются в воспитании и сравнениях с другими;
- чем отличается здоровое самоуважение от нарциссизма;
- как забота о теле и внутреннем диалоге помогает обрести уверенность;
- как сказать «нет» без чувства вины и строить границы;
- почему радость и маленькие удовольствия важны не меньше целей и достижений;
- как любовь к себе делает отношения с другими глубже и чище.

Книга наполнена практическими упражнениями: «ценностная карта», «друг самому себе», «любимое зеркало», дневники радости и благодарности, дыхательные и медитативные техники. Всё это – простые, но эффективные инструменты для того, чтобы перестать жить в сравнении и страхе и начать строить жизнь в согласии с собой.

Любовь к себе – не конечный пункт, а путь. И каждый, кто идёт по нему, открывает главное: **«Я уже достоин любви, просто потому что живу».**

### Введение

- Почему тема любви к себе так актуальна.
- Разница между эгоизмом и здоровой любовью к себе.
- Мифы: «любить себя – значит быть нарциссом», «сначала полюби других».

## **Глава 1. Истоки нелюбви к себе**

- Влияние семьи и воспитания.*
- Сравнение с другими и культ «идеальности».*
- Внутренний критик и его голос.*

## **Глава 2. Что значит любить себя**

- Самоуважение и принятие.*
- Разница между «я такой, какой есть» и «я не развиваюсь».*
- Самоценность как основа психического здоровья.*

### **Глава 3. Тело и любовь к себе**

- Отношение к внешности.
- Забота о теле: питание, сон, движение.
- Практика «любимое зеркало».

## **Глава 4. Внутренний диалог**

- Как мы разговариваем с собой.*
- Упражнение «друг самому себе».*
- Замена самокритики на поддержку.*

## **Глава 5. Границы и самоуважение**

- Как сказать «нет» без чувства вины.
- Почему любовь к себе невозможна без границ.
- Практика осознанного согласия и отказа.

## **Глава 6. Самосострадание**

- Ошибки и слабости как часть человеческого опыта.
- Практика «обнять внутреннего ребёнка».
- Сострадание к себе как основа сострадания к другим.

## **Глава 7. Радость и удовольствие**

- Разрешить себе отдых.*
- Маленькие удовольствия дня.*
- Дневник радости и благодарности.*

## **Глава 8. Смысл и ценности**

- Найти то, что делает жизнь наполненной.*
- Жить по своим ценностям, а не чужим ожиданиям.*
- Упражнение «ценностная карта».*

## **Глава 9. Отношения и любовь к себе**

- Почему нелюбящий себя человек ищет подтверждения в других.
- Зависимость и созависимость.
- Как здоровая любовь к себе делает отношения гармоничнее.

## Глава 10. Осознанность и принятие

- Жизнь «здесь и сейчас».
- Перестать сравнивать себя с чужими судьбами.
- Практики медитации и дыхания.

### Эпилог

- Любовь к себе – не конечный пункт, а путь.
- Быть в ладу с собой – значит быть в ладу с миром.
- Последняя мысль: «Я уже достоин любви, просто потому что живу».

### Введение

Сегодня о «любви к себе» говорят очень много – в книгах, фильмах, социальных сетях. Но, несмотря на популярность этой темы, большинство людей продолжают жить с чувством вины, самокритикой и постоянным недовольством собой. Почему? Потому что любовь к себе часто путают с эгоизмом или самовлюблённостью.

На самом деле это два совершенно разных явления. **Эгоизм** строится на пренебрежении к другим, а **здоровая любовь к себе** – на уважении к собственной личности и жизни. Это основа внутренней гармонии, без которой невозможно построить ни счастливые отношения, ни успешную карьеру, ни полноценную жизнь.

Существует несколько распространённых мифов, которые мешают нам принять идею заботы о себе:

– *«Любить себя – значит быть нарциссом»*. На самом деле нарциссизм – это болезненное стремление к внешнему признанию, в то время как любовь к себе – это тихая уверенность и принятие.

– *«Сначала полюби других, а потом себя»*. Но если внутри пустота, если человек не умеет поддерживать и уважать себя, то его любовь к другим превращается в зависимость или жертвенность.

Эта книга поможет вам разобраться, что значит по-настоящему любить себя, как перестать быть врагом самому себе и начать строить жизнь в согласии с внутренними ценностями.

## **Глава 1. Истоки нелюбви к себе**

Любовь к себе редко даётся нам «по умолчанию». Наоборот, у многих людей с самого детства формируется противоположное ощущение – что они «недостаточно хороши», что им нужно всё время заслуживать любовь и одобрение. Чтобы понять, почему это происходит, важно разобраться в истоках нелюбви к себе.

## **Влияние семьи и воспитания**

Семья – это первая среда, в которой ребёнок учится видеть себя. Если родители постоянно сравнивают его с другими, критикуют или любят «условно» – только за успехи, оценки, послушание – ребёнок усваивает простую схему: «Меня будут любить, только если я правильный». Такая установка глубоко укореняется и во взрослой жизни человек может бояться быть собой, подстраиваясь под чужие ожидания.

### **Сравнение с другими и культ «идеальности»**

Школа, общество и медиа усиливают это чувство. Нас учат равняться на «лучших», соревноваться, соответствовать стандартам красоты, успеха и правильного поведения. В современном мире культ «идеальности» стал особенно жёстким: социальные сети ежедневно показывают нам отретушированные картинки чужой «идеальной» жизни. В результате человек ощущает: «Я всегда недостаточен. Я хуже других».

## **Внутренний критик и его голос**

Со временем чужие оценки становятся внутренним голосом – критиком, который живёт в нашей голове. Этот голос может звучать как родитель, учитель или строгий начальник: «Ты ленивый», «Ты опять всё испортил», «Ты никогда не будешь достаточно хорошим». Важно понять, что внутренний критик – это не истина, а лишь отражение прошлого опыта. Его можно научиться замечать, осознавать и постепенно менять.

Эта глава задаёт основу: мы понимаем, что нелюбовь к себе – не наша вина, а результат воспитания, культуры и опыта. Но именно осознание этих истоков даёт возможность шаг за шагом переписать внутренний сценарий.

## **Глава 2. Что значит любить себя**

После того как мы разобрались с истоками нелюбви к себе, важно понять: а что же такое настоящая любовь к себе? Часто люди путают её с эгоизмом, вседозволенностью или нарциссизмом. Но в реальности любовь к себе строится на глубоком уважении к собственной личности и на готовности принимать себя, оставаясь при этом открытым к развитию.

## **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.