

Дарья Шварц

НЕНАВИСТЬ К СЕБЕ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Ненависть к себе:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Ненависть к себе: дневник самопомощи / Д. Шварц — «Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание и осознание самоненависти	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дарья Шварц

Ненависть к себе: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание и осознание самоненависти

День 1: что такое ненависть к себе? Изучение её проявлений на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровнях.

Сегодня мы начинаем Ваш путь к самопринятию. Наша первая задача – понять, что такое **самоненависть**, и как она проявляется именно у Вас. Часто это чувство кажется чем-то огромным и неопределённым, но на самом деле оно состоит из конкретных мыслей, эмоций и действий. Цель этого дня – не бороться с этими проявлениями, а просто **осознать и зафиксировать** их, как учёный, который изучает новое явление.

Мои проявления самоненависти

Эта таблица поможет Вам разобраться, как самоненависть проявляется в Вашей жизни. Просто честно заполните её, чтобы получить более полное представление о своей ситуации.

Эмоциональные проявления

Поведенческие проявления

Когнитивные проявления (мысли)

(Пример: Чувство стыда, вина, ощущение ничтожности.)

(Пример: Избегание общения, прокрастинация, самоизоляция.)

(Пример: «Я ужасный человек. Я всё порчу. Я не достоин любви.»)

Практические упражнения: Наблюдение

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Подготовьтесь

Найдите тихое и безопасное место. Сядьте в удобную позу и сделайте несколько глубоких вдохов.

Шаг 2: Вспомните

Подумайте о недавней ситуации, когда Вы почувствовали сильную самокритику или ненависть к себе.

Шаг 3: Заполните таблицу

В каждой ячейке напротив фактора запишите, как это чувство проявилось у Вас. Отметьте, что Вы чувствовали, что делали и какие мысли были в Вашей голове.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня отметьте, как Вы себя чувствовали, когда сознательно выбирали, что сказать и как поступить.

Когда Вы переживаете самоненависть, Вам кажется, что всё в Вашей жизни плохо. Мы склонны фокусироваться только на негативных проявлениях, игнорируя то, что помогает нам держаться на плаву. Это упражнение помогает Вам восстановить равновесие. Оно не убирает ненависть, но показывает Вам, что у Вас есть ресурсы, о которых Вы могли забыть.

Самый важный аспект в работе с факторами – это осознание. Часто мы даже не замечаем, как одно маленькое событие или мысль может полностью изменить наше состояние. Это упражнение помогает Вам стать более внимательным к себе и к окружающему миру.

День 2: Круг самокритики. Разбор того, как негативные мысли, чувство стыда и самоповреждающее поведение создают замкнутый круг.

Сегодня мы погрузимся в **круг самокритики**. Часто ненависть к себе – это не одно-моментное чувство, а замкнутый цикл. Негативные мысли запускают чувство стыда, которое, в свою очередь, может привести к самоповреждающему поведению (не обязательно физическому, это может быть и избегание, и самосаботаж). Это поведение подкрепляет изначальные негативные мысли, и цикл замыкается. Цель этого дня – увидеть этот цикл, понять, как он работает, и осознать, что Вы можете его разорвать.

Мой дневник круга самокритики

Эта таблица поможет Вам отследить, как проявляется Ваш личный цикл самокритики. Записывайте всё, что замечаете.

Негативная мысль
Чувство/Эмоция
Поведенческий импульс/Действие
Последствие

(Пример: «Я опять ничего не успел(-а). Я такой(-ая) неэффективный(-ая).»)

(Пример: Стыд, разочарование в себе.)

(Пример: Желание отложить все дела на потом, спрятаться.)

(Пример: Прокрастинация усиливается, я чувствую себя ещё хуже.)

Практические упражнения: Разрываем круг

Шаг
Инструкция

Шаг 1: Выберите ситуацию

Вспомните недавнюю ситуацию, когда Вы почувствовали сильную самокритику.

Шаг 2: Определите элементы круга

Заполните таблицу, описывая, какая мысль Вас посетила, что Вы почувствовали, какое действие захотели совершить и каковы были последствия.

Шаг 3: Найдите первое звено

Посмотрите на свои записи. Что было первым звеном в цепочке? Какая мысль или чувство запустило всё остальное?

Шаг 4: Размышляйте

Отметьте, как Вы себя чувствовали, когда Вы смогли увидеть эту закономерность. Стало ли это ощущение менее всеобъемлющим?

Когда мы находимся внутри круга самокритики, нам кажется, что это наша единственная реальность. Мы ощущаем себя заложниками своих мыслей и чувств. Но как только Вы начи-

наете наблюдать за этим процессом со стороны, Вы видите, что это всего лишь **цикл**. А любой цикл можно разорвать.

День 3: Мои «кнопки стыда». Выявление личных триггеров, которые запускают приступы ненависти к себе.

Сегодня мы сфокусируемся на **«кнопках стыда»** – личных триггерах, которые запускают у Вас приступы самоненависти. Триггер – это не сам по себе плохой поступок, а событие, которое включает в Вашем сознании уже знакомый механизм. Это может быть критика от коллеги, неудачная шутка, которую никто не понял, или даже собственное отражение в зеркале. Цель этого дня – научиться выявлять эти «кнопки», чтобы Вы могли подготовиться к реакции и не позволить им запустить круг самокритики.

Мои «кнопки стыда» и их проявления

Эта таблица поможет Вам разобраться, какие ситуации запускают у Вас чувство стыда и ненависть к себе. Важно просто наблюдать за этими механизмами, чтобы Вы могли выбрать другой путь.

Ситуация-триггер

Как я себя чувствую?

Что я делаю в этот момент?

(Пример: Неудача в работе или учёбе.)

(Пример: Стыд, вина, ощущение ничтожности.)

(Пример: Прокрастинирую, избегаю общения, ругаю себя.)

(Пример: Я услышал(-а) критику в свой адрес.)

(Пример: Сжатие в груди, покраснение лица, желание спрятаться.)

(Пример: Соглашаюсь с критикой, не защищаю себя, ухожу.)

Практические упражнения: Взгляд на свои реакции

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Подготовьтесь

В течение дня, когда Вы почувствуете приступ самокритики, остановитесь на мгновение.

Шаг 2: Запишите

Честно запишите в первую колонку, какая ситуация привела к этому состоянию.

Шаг 3: Наблюдайте

Зафиксируйте, какие эмоции и физические ощущения Вы испытали. Что Вы сделали или хотели сделать? Запишите это в соответствующие колонки.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня перечитайте свои записи. Отметьте, что Вы узнали о себе и своих реакциях.

Изучение своих «кнопок стыда» может быть неприятным, но это самый эффективный способ разорвать порочный круг. Когда Вы знаете свои триггеры, Вы перестаёте быть их жертвой. Вы получаете возможность сделать осознанный выбор.

Ваша задача – не избегать триггеров, а научиться распознавать их. Как только Вы видите, что «кнопка» нажата, Вы можете сказать себе: «Ага, я знаю, что это такое. Это старый механизм, который запускает стыд. Но я не должен(-на) поддаваться ему».

День 4: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения и другие методы для снижения эмоционального напряжения и стресса.

Сегодня мы сфокусируемся на **техниках релаксации**. Ненависть к себе – это не только мысли, но и физический опыт. Она проявляется в напряжении мышц, учащённом сердцебиении и ощущении, будто Вы не можете дышать полной грудью. Наша задача сегодня – научиться снижать это физическое напряжение, чтобы разорвать связь между негативными мыслями и телесным дискомфортом. Цель этого дня – дать Вам простые и эффективные инструменты, которые можно использовать в любой момент, когда Вы чувствуете, что эмоции берут верх.

Мой арсенал релаксации

Эта таблица поможет Вам составить собственный список техник, которые работают именно для Вас. Подумайте о том, что помогает Вам почувствовать спокойствие и расслабление. Не бойтесь экспериментировать и записывать даже самые простые вещи.

Техника релаксации
Как это помогает мне?
Когда я могу это применить?

(Пример: Глубокое диафрагмальное дыхание.)

(Пример: Снижает пульс, помогает сконцентрироваться на теле.)

(Пример: Перед важным разговором, когда я чувствую напряжение.)

(Пример: Прогрессивная мышечная релаксация.)

(Пример: Позволяет осознать, где именно в теле зажим.)

(Пример: Вечером, чтобы снять накопленный за день стресс.)

Практические упражнения: Внедрение новых привычек

Шаг
Инструкция

Шаг 1: Изучите свои привычки

Подумайте, что Вы делаете в моменты, когда чувствуете сильный стресс. Запишите все, что приходит в голову.

Шаг 2: Заполните таблицу

В каждую ячейку напротив фактора запишите, что Вы обычно делаете. Затем, придумайте короткие, но эффективные способы улучшить свой сон.

Шаг 3: Наблюдайте

В течение дня, когда Вы почувствуете, что устали, используйте свой план. Не ждите, пока боль станет невыносимой.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня отметьте, как Вы себя чувствовали, когда сознательно отдыхали. Было ли это так сложно, как Вам казалось?

Когда Вы переживаете самоненависть, Ваше тело реагирует на это так, как если бы ему угрожала физическая опасность. Учащается сердцебиение, напрягаются мышцы, дыхание становится поверхностным. В этом состоянии Вам кажется, что всё находится вне Вашего контроля.

Техники релаксации – это не просто приятное времяпрепровождение. Это мощный инструмент, который помогает Вам взять контроль над своими физическими реакциями. Когда Вы осознанно замедляете дыхание или расслабляете мышцы, Вы посылаете своему мозгу сигнал, что угрозы нет. Это, в свою очередь, ослабляет эмоциональное напряжение и даёт Вам возможность трезво взглянуть на свои мысли.

Это упражнение показывает Вам, что Вы не беспомощны. Вы можете действовать, и каждое действие возвращает Вам чувство контроля. Помните: Ваша цель – не идеальный результат, а просто действие.

День 5: Мои «жертвы». Осознаём, чем приходится жертвовать ради других и как это влияет на вас.

Сегодня мы сфокусируемся на том, как **самопожертвование** и самоотверженность связаны с ненавистью к себе. Часто мы неосознанно жертвуем своим временем, энергией и желаниями, чтобы угодить другим, боясь, что иначе мы будем отвергнуты или осуждены. Это поведение подрывает Вашу самооценку и заставляет Вас чувствовать, что Ваши потребности не важны. Сегодняшний день посвящен тому, чтобы осознать эти жертвы и их реальную цену.

Мои «жертвы»

Эта таблица поможет Вам увидеть, что Вы отдаёте другим и как это влияет на Ваше состояние. Честно заполните её, чтобы получить более полное представление о своей ситуации.

Ситуация

Что я отдаю/чем я жертвую?

Как это на меня влияет?

(Пример: Друг просит помочь с переездом, когда я очень устал(-а).)

(Пример: Своё время на отдых и восстановление.)

(Пример: Я чувствую себя истощённым(-ой) и злым(-ой).)

(Пример: Коллега попросил(-а) меня остаться после работы.)

(Пример: Своё личное время и энергию.)

(Пример: Я чувствую себя плохо и используемым(-ой).)

Практические упражнения: Осознаём цену

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Вспомните

Подумайте о недавних ситуациях, когда Вы сделали что-то для других в ущерб себе.

Шаг 2: Изучите ситуацию

Запишите в первую колонку, что это была за ситуация.

Шаг 3: Проанализируйте

В следующих колонках честно ответьте на вопросы: чем Вы пожертвовали и как это на Вас повлияло – эмоционально, физически, ментально?

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня отметьте, как Вы себя чувствовали, когда сознательно выбирали, что сказать и как поступить.

Привычка жертвовать своими потребностями ради других часто формируется в детстве, когда мы учимся, что наша ценность зависит от того, насколько мы полезны и удобны для окружающих. Это приводит к тому, что Вы ставите себя на последнее место, а Ваша самооценка падает.

Сегодняшнее упражнение – это первый шаг к тому, чтобы разорвать этот замкнутый круг. Оно показывает Вам, что Ваши потребности не менее важны, чем потребности других людей. Это не эгоизм, а **самоуважение**. Когда Вы осознанно выбираете позаботиться о себе, Вы посылаете своему мозгу сигнал, что Вы достойны любви и внимания – в первую очередь, от себя самого(-ой).

День 6: Дневник мыслей и ощущений. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать и осознавать свои переживания.

Сегодня мы начинаем самый важный практический инструмент в нашей работе – **дневник мыслей и ощущений**. Самоненависть, как и любая привычка, работает на автопилоте. Вы даже не успеваете заметить, как негативная мысль уже вызывает боль. Этот дневник поможет Вам замедлиться и увидеть, как конкретные события запускают каскад мыслей, эмоций и физических реакций. Ваша задача – стать беспристрастным наблюдателем своих внутренних процессов.

Мой дневник мыслей и ощущений

Эта таблица поможет Вам фиксировать свои переживания. Заполняйте её, как только почувствуете приступ самокритики, или в конце дня, вспоминая прошедшие события.

Ситуация

Мои мысли

Мои эмоции

Физические ощущения

(Пример: Я не справился(-ась) с задачей на работе.)

(Пример: «Я плохой специалист. Я ни на что не гожусь.»)

(Пример: Стыд, разочарование.)

(Пример: Сжатие в груди, головная боль.)

(Пример: Друг не ответил(-а) на моё сообщение.)

(Пример: «Я неинтересный(-ая). Меня игнорируют.»)

(Пример: Грусть, одиночество.)

(Пример: Ощущение пустоты в животе, напряжение в плечах.)

Практические упражнения: Наблюдаем за собой

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Подготовьтесь

Держите эту тетрадь или заметки в телефоне всегда под рукой.

Шаг 2: Фиксируйте

Когда Вы почувствуете приступ самокритики, остановитесь на мгновение. Сделайте глубокий вдох и начните заполнять таблицу, записывая ситуацию, мысли, эмоции и физические ощущения.

Шаг 3: Наблюдайте

Не пытайтесь бороться с мыслями или эмоциями. Просто запишите их, как если бы Вы фиксировали погоду за окном.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня перечитайте свои записи. Замечаете ли Вы какие-то повторяющиеся мысли или ощущения?

Когда Вы переживаете самоненависть, весь процесс – от запускающего события до эмоционального ответа – происходит мгновенно. Вам кажется, что это одно большое, неконтролируемое чувство. **Дневник** – это Ваш личный «стоп-кадр». Он позволяет увидеть, что между событием и Вашей реакцией есть зазор.

Этот зазор – ключ к Вашему исцелению. Он даёт Вам возможность вместо автоматической реакции выбрать осознанное действие. Замедляясь и фиксируя свои мысли, Вы учитесь не отождествлять себя с ними. Мысль «Я ни на что не гожусь» – это всего лишь мысль, а не факт. Чем больше Вы это понимаете, тем меньше силы она имеет над Вами.

День 7: Подведение итогов. Анализируем записи за неделю, отмечаем первые наблюдения.

Сегодня мы подводим итоги первой недели. Вы проделали огромную работу, сосредоточившись на осознании и наблюдении. Возможно, Вы пока не чувствуете больших перемен, и это нормально. Сегодняшний день посвящен тому, чтобы остановиться, оглянуться назад и оценить свой прогресс.

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.