

АНАСТАСИЯ СУСЛОВА

ТЫ ЛУЧШЕ, чем думаешь!



ОСОЗНАЙ СВОЮ
НАСТОЯЩУЮ ЦЕННОСТЬ

Люби себя

Анастасия Суслова

**Ты лучше, чем думаешь! Осознай
свою настоящую ценность**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Сусллова А. А.

Ты лучше, чем думаешь! Осознай свою настоящую ценность /
А. А. Сусллова — «Издательство АСТ», 2026 — (Люби себя)

ISBN 978-5-17-172988-2

Перестань слушать внутреннего критика, который шепчет: «Ты недостаточно хорош». Аккредитованный психолог Анастасия Сусллова проводит личную терапевтическую сессию под одной обложкой, помогая шаг за шагом пройти от тревоги и вечного «я не такой» к осознанию своей истинной ценности. Ты лучше, чем думаешь – и это не просто слова. Перестань слушать внутреннего критика, который шепчет: «ты недостаточно хорош». Пора услышать свой настоящий голос – сильный, уверенный и достойный любви. Эта книга – не просто сборник упражнений. Это личная терапевтическая сессия с опытным психологом Анастасией Суслловой, которая проведёт тебя шаг за шагом от тревоги, стыда и вечного «я недостаточно хорош» к осознанию своей истинной ценности. Здесь не будет абстрактных советов. Ты: – найдешь ответы на вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Куда иду?» – без шаблонов и чужих ожиданий; – разорвешь порочный круг негативных мыслей, страха ошибок и зависимости от чужого мнения; – научишься принимать даже те свои части, которые всегда прятал, – и превратишь их в свою силу; – освоишь практики, которые помогут тебе выбирать себя каждый день – в отношениях, карьере, в моменты сомнений. Если ты узнал себя в человеке, который жертвует своими мечтами ради одобрения других или годами ждёт «идеальной версии себя», чтобы начать жить, – эта книга написана для тебя. Твоя настоящая ценность уже внутри. Пора её осознать. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-172988-2

© Сулова А. А., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Правила. Контракт	7
Самоценность – это ценность своего «Я». Чтобы ценить что-либо, надо знать, кто «Я»	8
Глава 1. Смелость быть собой	14
Практика	20
Упражнение. И все-таки кто я?	20
Упражнение. Отражение	23
Глава 2. Внутренние и внешние ресурсы, необходимые для обретения самооценности	24
Практика	28
Упражнение. Личные ресурсы	28
Упражнение. 100 радостей в жизни	28
Глава 3. Ваша уникальность: Возможности и ограничения	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Анастасия Суслова

Ты лучше, чем думаешь! Осознай свою настоящую ценность

Иллюстрация на обложке А. Кузьминой.

© Суслова А. А., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Твоя самооценка – это то, что ты выбираешь для себя каждый день.

Важно не то, что сделали из меня, а то, что я сам сделал из того, что сделали из меня.

Жан-Поль Сартр

Приветствую тебя, дорогой читатель! Меня зовут Анастасия Суслова, и я рада видеть тебя на страницах этой книги, которая станет для тебя руководством к познанию и принятию себя.

Так сложилось, что забота о себе воспринимается как что-то плохое. Но исследования последних нескольких лет говорят о том, что без позитивного отношения к себе многие сферы жизни не имеют смысла и либо разрушаются сами, либо разрушают личность. Уважение к себе, принятие – не эгоизм, это то, что необходимо для нормального существования каждого человека.

В этой книге мы пройдем путь от осознания всех сторон своего «Я» до формирования внутренней опоры и позитивного отношения к себе.

Правила. Контракт

Ни один ветер не будет попутным, если ты не знаешь, куда плыть.
Сенека

Самоценность – это ценность своего «Я». Чтобы ценить что-либо, надо знать, кто «Я»

Когда самоценность нарушена, внутри живёт установка: «Я должен заслужить право на существование». Часто возникает тревога и страх не справиться с ожиданиями, страх что отвергнут и раскритикуют.

Ко мне в терапию приходят люди, которые хотят отношений, реализации в профессии, успеха. Им хотелось бы чувствовать себя уверенно и быть самодостаточными, наконец стать довольными собой, избавиться от постоянного чувства тревоги, вины и стыда, обрести веру в способность преодолеть любую преграду на пути к самореализации.

Проблема в том, что они зациклены на негативных мыслях и убеждены в том, что не могут управлять своей жизнью, испытывают беспомощность, переживают сложности в построении близких, теплых и честных отношений. И так по кругу: мысли влияют на отношение к себе и окружающим, что в свою очередь оказывает влияние на отношения с самим собой, близкими, друзьями и другими людьми. Похоже на порочный круг, но выход из него есть.

Решать вопрос положительного отношения к себе следует постепенно, чем мы и займемся в этой книге. Книга построена таким образом, чтобы ты шаг за шагом находил ценность своего «Я» и выстраивал отношения с самим собой.

Особо важные вопросы, на которые необходимо ответить на пути к заветной цели: «Кто я?», «Какой я?», «Какой мой путь?». Познание своих эмоций, глубинных убеждений, ценностей и мотивов – это и многое другое ждет тебя на страницах данной книги. Шаг за шагом ты будешь замечать и принимать различные, в чем-то, может быть, даже противоречивые стороны себя. Здесь могут обнаружиться и слабости, и недостатки, и то, что, возможно, ты скрываешь от самого себя. Быть может, эта идея покажется тебе пугающей из-за неизвестности и неопределенности – и это нормально. Решая эти вопросы, ты решишь, что действительно важно лично для тебя, а что – навязанное чужое мнение. Ты искренне почувствуешь свою ценность, создашь внутренние нормы и правила, которые будут помощниками в принятии самостоятельных решений. И так ты обретешь свободу и создашь уникальный способ самовыражения без копирования и ложного подражания кому-либо.

Невозможно любить того, кого не знаешь и не принимаешь, поэтому вопрос «Кто я?» самый важный, и мы начинаем путь к самоценности через принятие себя, **знакомство с собой**, раскрытие своего истинного «Я». На протяжении всей книги я буду помогать, направлять – я рядом. Мы здесь для того, чтобы ты научился получать удовольствие от жизни, строить гармоничные отношения и реализовывать свои возможности в полную силу. Такой уровень контакта с собой поможет тебе достойно справляться с трудностями, возникающими на жизненном пути, и формироваться как личность.

Давайте представим человека, который не ценит и не любит себя:

1. Скорее всего, он ставит чужие интересы на первое место, игнорируя свои потребности.

Игорь выбрал университет, который его родители считают престижным. Они хотят, чтобы их сын получил там образование, и игнорируют его желание профессиональной самореализации в другой сфере. Поступив на нежеланное направление, Игорь чувствует постоянный дискомфорт, отчего возникают сложности в отношениях с родителями и ненависть к себе.

Вместо подготовки к важному собеседованию Игорь помогает родителям по дому, а затем по просьбе друзей едет забирать их с учебы – в итоге проваливает собеседование, так как недостаточно времени уделил важному для него вопросу.

2. Боится быть замеченным, потому что не принимает свои недостатки и слабости.

Игорь считает, что у него большие уши, стремится скрыть их от посторонних и каждый раз, когда кто-нибудь замечает наличие этого «недостатка», испытывает жгучее чувство стыда и неприязни к себе.

3. Не совершает решительных действий из-за страха совершить ошибку и встретиться с критикой.

Катя считает себя глупее остальных и не высказывает свою точку зрения, боясь критики и осуждения со стороны друзей. Такой страх мешает в построении близких романтических отношений, лишает свободы действий и инициативы.

Катя ожидает решительных действий от того, кто ей симпатичен, не проявляя инициативы и боясь показаться «ненормальной» в его глазах.

Игорь разработал идею нового проекта, которую не решается презентовать начальству или коллегам, боясь показаться глупым и некомпетентным или получить дополнительные вопросы, на которые не сможет ответить. Поэтому, когда похожую идею выдвигает коллега и она с восторгом принимается начальником, Игорь чувствует боль разочарования и обиду.

4. Не удовлетворен собой, потому что должен быть идеальным во всем.

Катя считает себя недостаточно идеальной, красивой и умной, чтобы начать разговор с парнем, который ей нравится. Катя думает, что, когда она изменится, станет совершенной, то парень сам проявит инициативу или она будет достойна его внимания.

Игорь считает придуманный им проект недостаточно хорошим и размышляет над тем, как его можно доработать, сделать лучше, но постоянно находит недочеты и винит себя в создании «неидеального» продукта, который так и не покажет начальству.

Такие описания говорят об излишне критичном к себе человеке, его негатив по отношению к себе граничит с ненавистью. Знаю, что такое существование приносит огромные неудобства и ограничивает свободу выбора, поэтому, если ты узнал себя в описании, предлагаю начать менять самовосприятие уже сейчас, учиться принимать и любить себя таким, какой ты есть.

Чтобы наша работа была максимально полезной, важно соблюдать несколько принципов: доверять мне как психологу и работать со мной в команде. В психологическом консультировании такой настрой на работу называется контракт – договорились о сотрудничестве и вместе достигаем поставленной цели. Для тебя этот этап важен тем, что вносит ясность и создает пространство для исследования и принятия себя.

Со своей стороны, я сделаю все, что необходимо для раскрытия твоей личности, исследования и обретения самооценности. Я уважаю твой опыт и путь, который ты уже прошел до начала работы с книгой. Уверена, что твоя заинтересованность принесет желаемый результат и что материалы этой книги будут тебе полезны в дальнейшем. Также ожидаю доверия и уважения с твоей стороны, ведь это не только главное правило работы с психологом, но и одна из ключевых характеристик личности, которая ценит и глубоко уважает саму себя.

Мы, два взрослых человека, разделяем ответственность за результат. Да, именно два взрослых человека, потому что я не твой родитель, учитель, начальник, а ты не мой ребенок, ученик или подчиненный, мы два взрослых, которые понимают цель нашей встречи на этих

страницах. **Мы помним, что с каждым из нас все в порядке**, и находимся здесь и сейчас ради твоей внутренней работы.

От тебя необходима вовлеченность, выполнение заданий, честные ответы на все вопросы и внимательное изучение теоретической части. Знаю, что иногда так хочется пропустить теорию и быстрее перейти к практике, однако зачастую на чтении заданий все заканчивается. Так мы не приходим к обретению самооценности.

Только представь себе результат, в который мы вкладываем совместные усилия! Это, кстати, необходимая часть для достижения цели – ее понимание. Самый первый шаг в психологии – определить цель. Предлагаю и здесь начать с него. Цель задает темп всей работе, определяет ее направление и повышает шансы на достижение результата. Процесс целеполагания можно сравнить с тем, как ты вбиваешь конечную точку в навигаторе. Так куда ты хочешь приехать?

Цель

Сейчас подумай, пофантазируй о своих желаниях. Чтобы определить цель и результат твоей работы с книгой, ответь на вопросы:

Контракт

№	Вопрос	Ответ
1	Чего ты хочешь достичь в результате прочтения книги?	
2	Как ты узнаешь, что достиг желаемой цели?	
3	Что ты готов сделать для достижения своих целей?	
4	Как ты можешь мешать достижению желаемого?	
5	Подумай, как еще ты будешь сопротивляться достижению цели? Запиши способы, которые не перечислил в п. 4?	

Пример

№	Вопрос	Ответ
1	Чего ты хочешь достичь в результате прочтения книги?	Обрести самооценку и полюбить себя
2	Как ты узнаешь, что достиг желаемой цели?	Буду понимать свои эмоциональные реакции и управлять ими. Пройдет постоянная тревога и страх перед критикой. Смогу отказывать другим без чувства вины

Теперь ты будешь не просто вникать в информацию, но и выделять из нее то, что ты сможешь использовать здесь и сейчас для достижения конкретного результата. Только через последовательные **действия** ты обретешь то, что желаешь. Если на каком-либо из этапов у тебя возникнет сомнение, потеряется мотивация для получения результата – это нормально, так бывает, когда возникает страх перед изменениями или происходит истощение сил. В таком случае прошу тебя вернуться именно к этой таблице, чтобы напомнить себе, ради чего ты работаешь и какая награда тебя ждет.

Время

К тому же теперь ты знаешь, какими действиями будешь себе мешать стать ценным для самого себя и сможешь предотвратить это, когда организуешь процесс чтения в удобном для тебя режиме. Например, можно выделить конкретное время в своем расписании – сколько времени в день ты готов уделять книге, сколько часов в неделю. Благодаря понятному режиму, выделенному времени для чтения и выполнению практик мы убираем сопротивление и одновременно упрощаем процесс саморазвития – это минимум для обретения самооценки. Можешь запланировать чтение книги в календаре телефона или поставить будильник – напоминание о времени для себя. Это твои вложения в собственное благополучие.

Путь

Ты распределил ответственность, определил цель, выявил возможные препятствия и понял, как будешь их преодолевать, запланировал время и место. Теперь я расскажу о нашем с тобой дальнейшем пути. Этот этап формулирования конечной цели необходим для:

- мотивации, за счет которой будут появляться силы действовать на пути к результату. Теперь тебе понятно, что и для чего ты будешь делать, а также ты знаешь, как ты можешь помешать самому себе;

- облегчения ее достижения, создания благоприятных условий. Не в наших интересах создавать сложности на и без того тернистом пути. Лучше заранее позаботиться и предугадать возможные препятствия;

- определения, насколько цель реальна и как можно ее достичь в конкретных условиях. То есть выполнение условий, обозначенных выше, составляет половину успеха. Теперь, когда

ты настроен на работу, у тебя есть время, место и инструменты, результат не заставит себя ждать;

– тренировки силы воли. Поверь, без этого навыка невозможно понять и прекратить автоматически повторяющиеся действия. Вспоминаем тот самый порочный круг. Заметь, все практики осознанности – это, по сути, умение управлять собственным вниманием. Ты перестаешь совершать поступки, мыслить и эмоционально реагировать по привычке, бездумно, а делаешь выбор, который будет помогать в достижении целей, исполнении желаний, учитывая возможности и ограничения.

В первой главе мы начнем знакомство с твоей личностью и соберем ресурсную базу, которая понадобится, чтобы познать себя и сформировать стабильную и независимую от внешних факторов самооценку. Этот процесс необходим для того, чтобы самопознание было бережным и продуктивным. Когда человек истощен, он не способен совершать усилия и быть устойчивым в сложных ситуациях. Представь, что ресурс – это твой жизненный запас заряда аккумулятора. Когда аккумулятор снижается до красной зоны, организм переходит в режим энергосбережения и заботится только о том, чтобы выжить.

Именно психологические ресурсы помогают нам бороться с проблемами, справляться с неопределенностью и развиваться. Благодаря ресурсам человек спокойно действует даже в экстренных ситуациях и использует все возможности для решения возникающих проблем. В основном к ресурсам относят личностные качества, которые помогают справиться с любой ситуацией.

Почему эта часть книги так важна в работе с самооценкой? Внутренние ресурсы очень влияют на поведение и всю деятельность человека. Это то, что помогает нам идти навстречу страху, не бояться ошибок и неудач, пробовать, верить в себя и преодолевать любую преграду.

Часто мысль о том, что необходимо прислушаться к своим эмоциям и мыслям, вызывает еще больше тревоги. Во второй главе ты найдешь информацию о том, как можно использовать эмоции для своего развития: это снимет часть твоей тревоги и поможет справиться с негативными эмоциями без их подавления.

Я подробно расскажу, как и зачем возникают негативные эмоции: это позволит тебе понять и принять их, вовремя проявить заботу о себе и научит управлять страхом, тревогой, гневом, стыдом, виной и другими негативными проявлениями. Ты поймешь, зачем нужны эмоции и сможешь бережнее относиться к своему состоянию. Тревога больше не будет тебя беспокоить, потому что ты наконец прислушаешься к ней и обретишь смелость быть собой, перестанешь избегать ситуаций, которые могут вызвать смущение. Перестанешь бояться и начнешь жить так, как хочется тебе, опираясь на свои желания, ценности и полагаясь на свою способность справляться с трудностями. Разочарование и горе станут помощниками в личностном росте, а не врагами, которых необходимо побеждать и подавлять.

Ты поймешь, как и почему обижаешься и что с тобой делает обвинение других, если у тебя что-то не получается. В природе человека заложена эмоция гнева, а ее подавление приводит к неприятным последствиям, таким как аутоагрессия (злость на себя), самоповреждение (причинение себе вреда), нарушение пищевого поведения и алкоголизация. В главе об эмоциях ты поймешь причины подавления гнева и научишься экологично его выражать.

Ты сможешь принимать ситуацию так, чтобы твои чувства не были задеты или проигнорированы. Когда понимаешь причины своих эмоций, ты становишься устойчивым и совершенствуешься через интерес к себе.

В третьей главе мы будем работать с мыслями и убеждениями, пересмотрим их и определим причины их происхождения, выявим, какие приносят вред, и переформулируем их в более подходящие для тебя варианты. Это позволит тебе свободно проявлять себя и сохранять

свои ресурсы в стрессовых ситуациях – еще одна ступенька на пути к себе и положительному самоотношению.

Четвертая глава поможет определить важные для тебя ценности, благодаря которым ты сможешь при необходимости менять свои цели и воплощать в жизнь только те, которые для тебя действительно важны. Уделим также внимание окружению и в целом отношениям с друзьями, близкими и другими людьми с точки зрения здоровой и цельной личности.

В каждой главе будет практическая часть. Получить знания – полдела. Важно применять эти знания на практике и сделать их частью своей жизни, чтобы ощутить результат от вложенных сил. Это обязательное условие для построения здоровых отношений с собой. Я верю в тебя. Верю, что у тебя получится пройти намеченный путь от начала и до конца, а уже после выполнения первых упражнений ты почувствуешь, как начинаешь ощущать свою ценность.

С большим уважением и любовью, Анастасия

Глава 1. Смелость быть собой

Размечаем систему координат на твоей внутренней карте. Представь небольшой круг, назовем его «Я знаю». Здесь будет все, что ты уже знаешь о себе и показываешь миру: черты характера, качества личности, факты из жизни. Далее проводи окружность побольше, назовем ее «Я не знаю, но могу узнать» – это то, что ты не принимаешь, не осознаешь или отрицаешь: эмоциональные переживания, страхи и слабости, неодобряемые в обществе черты характера или поведение. А за границами этого круга находится поле неизвестности, где тебе предстоит встретиться с глубинными потребностями, потенциалом и внутренними ресурсами. Предлагаю удивиться тому, как много еще предстоит тебе узнать о себе! Вперед к самопознанию.



Зачастую люди, которые не ценят свою личность, думают, что они плохие, и стремятся скрыть это от всех окружающих. Однако такой вывод они делают, беря во внимание лишь маленькую часть своего «Я». Обычно человек не смотрит на другие уникальные и прекрасные части «Я-концепции», которые положительно влияют не только на его жизнь, но и на жизнь окружающих. Глава за главой мы будем расширять твоё представление о себе, и ты убедишься на собственном опыте, что у тебя богатый внутренний мир, который невозможно не полюбить.

Полностью познать свое «Я» невозможно. Всю свою жизнь мы стремимся к тому, чтобы познать себя. Возможно, беря книгу в руки, кто-то хочет получить готовую карту внутреннего мира, по которой можно будет ориентироваться в жизни и найти правильный ответ на интересующий вопрос. Но взамен готовой карты ты получишь компас и фонарик и будешь уверенным в том, что какие бы сложности не встречались на твоём пути, у тебя будут силы справиться с ними, потому что ты есть у себя.

Предлагаю тебе стать исследователем и с большим интересом начать самопознание.

Что же такое самооценочность? Каждый из нас может иметь свое представление об этом понятии. Ниже я обозначу то, на которое буду постоянно опираться.

Самоценность говорит о хорошем отношении к своему «Я», любви к себе, об ощущении, что ты ценен для других. Это ценность, которую ты чувствуешь, исходя из личных жизненных правил. Это принятие себя,

самоуважение. Ощущение самоценности похоже на дружеское отношение к себе, своим планам и желаниям, когда ты принимаешь себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками и вне зависимости от обстоятельств (успеха, неудачи, критики, конфликтов и так далее).

Обычно самоценность зависит от собственных достижений, достижений мужа, детей, родителей, финансового благополучия, внешних данных, мнения окружающих и так далее. Таким образом появляется внутреннее правило, то есть убеждение: «Я люблю себя, если...».

Но секрет в том, что ты ценен сам по себе. Ты – главная опора для себя. Ты – единственный человек, который может быть рядом и ценить то, что имеешь. Ты всегда есть у себя.

Ты начинаешь ценить себя как личность, когда понимаешь себя, принимаешь, уважаешь и любишь. На практике это:

– когда ты не боишься быть собой, потому что знаешь, как это. Ты свободно совершаешь выбор и отвечаешь за его последствия.

Взрослая личность берет ответственность на себя, а значит может справиться со всеми последствиями. Когда мы говорим о том, что ты не боишься, то имеем в виду, что, несмотря на страх, ты действуешь. Мы не убираем эмоции, особенно негативные, но учимся осознавать их и действовать во благо своих интересов. Далее в главе про эмоции я расскажу, как именно ты можешь использовать самые неприятные эмоции и что сделает тебя устойчивым человеком.

С самоценностью Игорь становится уверенным и смелым настолько, чтобы презентовать свой проект начальству. Это не значит, что он не боится, но теперь он чувствует, что справится, каким бы ни был ответ начальника. Он действует, потому что для него важно развиваться и достигать высоких результатов в профессии. Игорь разрешает себе ошибаться, а проекту – быть неидеальным, поэтому, когда он встречается с критикой, не разрушается, а использует ее для дальнейшего развития.

– ты можешь поддержать себя с теплотой и заботой, сделать комплимент и похвалить себя. Следовательно, комплименты от других людей тебя не смущают.

Самое важное в выстраивании положительных отношений с собой – это создать в себе фигуру, которая будет тебя поддерживать, отстаивать твою позицию и защищать тебя даже перед самим собой. И первые шаги на пути к созданию этой фигуры ты сделаешь уже в следующей главе.

Катя на пути к самоценности принимает свое тело, с любовью и теплом относится к каждой его части. Теперь она не избегает своего отражения, а смотрит в зеркало, принимая всю себя, чувствует уверенность и силу. Комплименты ее больше не смущают и вместо ответа: «Да это не так, здесь свет такой/одежда такая», Катя принимает их с благодарностью: «Спасибо, я действительно сегодня хорошо выгляжу».

– ты знаешь, как хочешь провести жизнь, и видишь все возможные варианты для получения результата.

Чувствуешь в себе уверенность и силы справиться с жизненными трудностями на пути, а когда все идет не по плану или не так, как хотелось бы, ты принимаешь это спокойно.

Игорь выбирает университет в соответствии со своими желаниями и планами на жизнь. Когда он встречается со сложностями в поступлении, он спокойно ищет другие спо-

собы. Он понимает, что у него может не получиться с первого раза, но он не падает духом и принимает решения в сложившейся ситуации.

Устойчивость помогает не сломаться из-за ошибки или выбора, который к ней привел. Устойчивая психика позволяет проходить через сложности и сохранять при этом стойкость духа и веру в себя. Ты пройдешь этот путь и придешь к поставленной цели, и это будет тому доказательством. Я верю, что ты по-настоящему желаешь изменить отношения с собой, узнать и принять себя со всеми достоинствами и недостатками и полюбить себя таким, какой ты есть. Я буду рядом и помогу пройти путь от начала и до конца.

– ты **доверяешь себе** и умеешь трезво оценить ситуацию, действовать на основании своих ценностей и желаний.

Доверие к себе и вера в свои способности помогают осознанно принимать решения и любой результат этих решений. Для этого мы будем учиться прощать себя за ошибочные действия и воспринимать ошибки как ценные уроки, а не подножки от жизни. Неотъемлемой частью доверия является способность к самосостраданию и восприятию даже тех частей себя, от которых вы ранее отказывались.

Игорь не может помочь другу, и он принимает решение отказать ему в помощи и подготовиться к важному собеседованию. Он чувствует, что ему не по себе, поэтому испытывает раздражение по отношению к другу. Поняв, почему так происходит, Игорь смог сделать правильный для себя выбор и больше не чувствовал, что он виноват. В итоге у него было достаточно времени подготовиться, он успешно прошел собеседование и был принят на работу мечты.

– ты ощущаешь **внутреннюю опору** и тебе не надо постоянно оправдывать свои действия.

Оправдание действий в первую очередь связано с чувством вины, сила которого не соответствует ситуации, ограничивает свободу действий и развития. Это чувство заставляет еще больше сомневаться в себе и отнимает веру.

Так как Игорь внутренне уверен в себе, он не испытывает чувства вины, когда ставит себя на первое место, и не ощущает необходимости оправдываться перед друзьями.

В главе про эмоции мы разберемся, какая вина ограничивает, а какая помогает расти и развиваться. А в следующей главе ты сможешь почувствовать внутреннюю опору, и это будет еще один шаг к внутренней уверенности и устойчивому отношению к самому себе.

– ты допускаешь, что твоя точка зрения имеет место и с ней кто-то может не согласиться, с доверием относишься не только к себе, но и к другим людям.

Любовь к себе не говорит о самолюбовании и эгоизме, она дает возможность принимать других людей и уважительно относиться к окружающим, которые отличаются от тебя, а иногда имеют совершенно другие цели, ценности и отношение к миру. Твои мнение и жизненная позиция могут отличаться от мнения других людей, и это различие не говорит о том, что какая-то из сторон плохая, они все имеют право на существование. Ты разрешаешь себе и другим быть не похожими друг на друга, и в этом наша уникальность.

Катя принимает себя такой, какая есть, и может высказывать свое мнение в компании людей, понимая, что кто-то с ней может не согласиться, что друзья могут иметь другую

точку зрения, и это не делает ее плохой. Это значит, что каждый человек уникален. Принимая это, Катя чувствует свободу и легкость в общении.

Чем более ты искренен с самим собой, тем больше ты понимаешь свои эмоции и поведение. Для этого важно знать и принимать эмоции, откровенно выражать свои чувства и отношение к миру в первую очередь с самим собой.

Чем больше ты узнаешь о себе, тем больше себе нравишься. Когда ты принимаешь себя в том виде и состоянии, которое есть, возникает возможность для самовыражения, для открытого общения с другими без страха и тревоги. Ты начинаешь видеть себя настоящего, живого и ценить все то, что помогает жить полной жизнью. Состояние тревоги, грусти или гнева перестает быть чем-то запретным и стыдным. Поступки, которые могут не понравиться другим людям, принимаются тобой и не разрушают твоё самоотношение.

Когда ты нравишься себе, ты уважаешь себя и принимаешь абсолютно все свои эмоции. Именно такое принятие каждой частицы своего внутреннего мира создает ощущение теплоты и безопасности в отношениях с самим собой. Любовь и самоуважение к себе помогают развиваться твоей личности и получать удовольствие от жизни.

Когда ты постоянно думаешь, что с тобой что-то не так, ты упускаешь столько интересного, столько возможностей в этой жизни только потому, что думаешь, что все еще недостаточно хорошо.

Ты существуешь, дышишь и чувствуешь, а значит этого достаточно для того, чтобы принять – с тобой все в порядке.

Только когда ты понимаешь свои чувства и мысли, которые, возможно, кажутся глупыми и ужасными, ты действительно чувствуешь, что у тебя есть свобода исследовать все глубоко запрятанные уголки внутреннего мира. Свобода изучать себя не только на уровне сознания, но и на неосознаваемом уровне.

В таких отношениях ты принимаешь себя более реально и все больше становишься похожим на того, каким хочешь быть, возникают уверенность и способность управлять своими эмоциями. Ты лучше понимаешь себя и становишься более открытым опыту, меньше отрицаешь и подавляешь свои переживания.

Создав такие искренние и прозрачные отношения с самим собой, ты становишься цельной личностью, человеком, который способен быть таким, каким хочет, – уверенным в себе, способным проявлять свою индивидуальность, понимать и принимать себя и других людей, спокойно и успешно справляться со всеми жизненными трудностями.

Чем глубже ты заглядываешь в себя, больше узнаешь о своем «Я» без иллюзий и самообмана, тем меньше страха испытываешь и меньше стремишься отыскать в себе что-то плохое.

«Я-концепция» также помогает быть довольным своей работой и качеством ее выполнения. Исследования последних лет показали, что эффективные специалисты имеют не только знания и навыки в профессии, но и личностные качества, которые помогают справиться со стрессом. А значит человек, который ценит себя и свой труд, работает эффективнее и чувствует себя счастливее.

«Я-концепция» – совокупный образ того, как ты себя воспринимаешь. Идея «Я-концепции» была предложена американским психологом Уильямом Джеймсом в конце XIX века, но значительно расширили представление о ней основатели гуманистической психологии Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Роберт Бернс.

«Я-концепция» – это все знания о себе, часть из которых не принимается или не осознается в полной мере. **Но в тот момент, когда ты не просто их понимаешь, но и объединяешь в целое, ты ощущаешь собственную ценность и целостность.** Я предлагаю

узнать чуть больше о самом близком для тебя человеке и перейти в категорию людей, которых К. Роджерс называл «полноценно функционирующий человек» – человек, который познает свои переживания и себя в целом, использует свои возможности, способности и таланты. Одна из характеристик полноценно функционирующего человека – умение переживать. Когда ты умеешь переживать, то начинаешь слушать себя и ощущать все эмоции, без тревоги и страха принимать свои глубокие мысли и чувства, которые в свою очередь могут быть противоречивы и неприемлемы в обществе. **Твое «Я» начинается с чувственных переживаний.** А как часто ты избегаешь и подавляешь часть себя?

Например, Карл Роджерс считал, что для того, **чтобы жить в гармонии с собой** и с другими, необходимо проявлять свою природу, исследовать свои эмоции и чувства, стремиться к пониманию себя и использовать свои способности для достижения результатов.

Абрахам Маслоу выделял способность воспринимать мир вокруг себя без его оценки, таким какой он есть, а не таким, каким им хотелось бы видеть. Для этого нужно принимать жизненные ситуации, даже неудачные. Принятие себя говорит о том, что у тебя нет негативного отношения к своим недостаткам и слабостям, ты спокойно принимаешь свою природу и понимаешь жизненную миссию.

Роберт Бернс определял «Я-концепцию» как набор установок и убеждений о себе и их оценок. Установки включают в себя три элемента: самоубеждение, эмоциональное отношение к убеждению и соответствующая поведенческая реакция.

Австрийский психолог Альфред Лэнгле определял самоценность как принятие себя и других людей такими как есть. Когда ты живешь **в согласии с самим собой**, со своими чувствами, занимаешь личную позицию и заявляешь о ней всему миру. А, когда ты не слышишь свое «Я», свои желания, то часто чувствуешь потерянность. Из-за внутренней пустоты ты не понимаешь, чего хочешь, и вынужден прятаться и делать то, что хотят другие.

Чтобы научиться принимать себя, нам надо развивать эмоциональный интеллект. Это поможет восстановить контакт с собой настоящим. Замечу, что самоценность в отличие от самовлюбленности, помогает использовать свои возможности на благо общества. То есть при общении с другими людьми и окружающей средой, когда ты вкладываешь свои силы и используешь свои возможности, ты становишься устойчивым и получаешь удовольствие от жизни.

И все же, раз ты читаешь эту книгу, скорее всего, ты замечал у себя некоторые из симптомов ниже:

– страх быть отвергнутым, страх встретиться с критикой и насмешками.

Этот страх возникает из-за неумения ставить себя на первое место, из-за ограничивающих убеждений и неумения управлять своими переживаниями без подавления. Когда ты овладеешь всеми необходимыми инструментами, страх не будет останавливать тебя на пути к цели и ты получишь желаемый результат.

– страх совершить ошибку.

Страх вынуждает нас избегать, прятаться, защищаться, уж такая у него задача, и давайте будем ему за это благодарны. Можно попробовать просто идти навстречу страху, но не всегда это работает, если нет понимания, откуда этот страх берется. Нет смысла пытаться не упасть, так как в конечном счете все падают. Но секрет в том, чтобы вставать, смахивать с себя пыль и идти дальше. Поэтому в книге нет рекомендаций, как не совершать ошибки, как ходить, не падая, но есть практики для тренировки управления эмоциями, правила взаимодействия с внутренним критиком и принципы прощения себя за ошибки.

– комплексы из-за внешности.

Принять себя не значит перестать развиваться и слепо любить то, что тебя ограничивает. Это значит, что ты наконец сможешь расслабиться и перестанешь бороться с собой, ведь на это уходит большое количество энергии и ресурсов. Принятие не говорит о том, что ты идеален, нет. Принятие – это признание факта: «Да, я такая/такой», оно дает ощущение спокойствия, но не смирения. Это не капитуляция и остановка в развитии, принятие не исключает стремления к чему-то лучшему. Когда ты признаешь и примешь реальность и самого себя, у тебя появятся силы для гармоничного развития личности.

– приоритет на других людях.

Вместо того чтобы идти к своей цели, ты стремишься угодить другим людям, а значит не воплощаешь идеи в реальность, тем самым уходишь от ответственности и впоследствии ищешь виновных вокруг себя, легко обижаешься на окружающих и принимаешь их слова близко к сердцу, а любая критика приносит сильную душевную боль, с которой сложно справиться.

– завышенные требования к себе.

Предъявляешь к себе очень высокие требования, чтобы достичь максимального результата, из-за чего сложно принимать решения, ведь нет уверенности, что они правильные. Вследствие этого не доводишь дела до конца, начинаешь и не заканчиваешь. Чтобы выйти из этого порочного круга – не браться за то, что не имеет значения, и завершать то, что действительно важно, необходимо провести работу с книгой до конца.

– стыд за отдых.

Сложно отдыхать и не быть «полезным», но восполняешь ресурсы ты именно в моменты, максимально не полезные для других. Отношение к своему телу и забота о душевном спокойствии – признак положительного отношения к самому себе. Даже, когда ты не бежишь за целью, ты все равно ценен.

Список можно продолжать, но, если ты узнал себя хотя бы в одном из этих пунктов, продолжай работу с книгой, и твоя самооценка станет крепкой опорой в жизни.

Возможно, сейчас ты зависишь от каких-то обстоятельств, успехов и достижений, а не от данных, которые уже имеются по факту рождения. В процессе воспитания ты усвоил некие идеи и убеждения и сейчас создаешь правила, по которым определяешь, заслуживаешь ты любовь или нет. Но это ошибка и иллюзия, которую мы развенчаем далее. А пока тебе придется поверить в то, что ты всегда достоин любви и в первую очередь собственной.

Представление о своем «Я» формируется в подростковом возрасте и влияет на здоровье и устойчивость личности, но меняется на протяжении всей жизни. Поэтому, выполняя упражнения из этой книги, ты придешь к целостному и устойчивому образу себя.

Общественное мнение накладывает определенные ожидания на каждого из нас, поэтому на протяжении всей жизни могут возникать внутренние противоречия и конфликты, которые влияют на твое самовосприятие и поэтому требуют гибкого подхода в решении. Во-первых, чтобы убрать противоречия и начать положительно относиться к самому себе, нужно это осознать.

Во-вторых, важно понять, что твоя личность многогранна и у тебя есть большое количество жизненных ролей, на первый взгляд противоречивых. Можно и нужно примерять к себе различные убеждения и роли, не боясь ошибок. Как это делать на практике, мы разберем в следующих главах. Это только начало, но я уверена, что после прочтения книги ты узнаешь множество удивительных вещей о себе. Твой внутренний мир многообразен и уникален, скоро ты начнешь по-настоящему ценить то, что имеешь.

Практика

Не я смотрю изнутри своими глазами на мир, а я смотрю на себя глазами мира, чужими глазами; я одержим другим... Из моих глаз глядят чужие глаза.

М. М. Бахтин. Человек у зеркала

Упражнение. И все-таки кто я?

Удели себе 15 минут и ответь на вопрос «Кто я?»

У тебя должно получиться минимум 20–30 ответов, состоящих из коротких предложений. Напомню, что нет правильных или неправильных ответов – пиши все, что приходит в голову. Все это важно для понимания того, насколько ты разнообразная и уникальная личность.

Это самое первое и важное упражнение для понимания своего «Я». Предлагаю вернуться и дополнить список тем, что ты пропустил или о чем только подумал, но не вписал. Это могут быть ролевые характеристики (муж/жена/дочь/сын/студент/специалист), биологические (женщина/мужчина) или характеристики твоих личностных качеств (добрый/честный/открытый/ответственный/целеустремленный).

В идеале постарайся, чтобы в каждой категории было по несколько ответов.

Заполните таблицу

№	Кто я?	Восприятие	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			

Пример

№	Кто я?	Восприятие	
1	Девушка		
2	Мама		
3	Жена		
...	...		
15	Добрый		
16	Честный		
17	Красивый		
...	...		

Комментарий к упражнению

Если в сумме получилось менее 20 ответов, возможно, ты не хочешь показываться даже самому себе, возможно, ты не хочешь думать о себе. Но почему? Что такого страшного и ужасного ты от себя скрываешь? Действительно ли ты хочешь спрятаться от самого себя?

Подумай, чего тебе не хватило при выполнении упражнения – немного усилий, самоконтроля, слов, чтобы выразить то, что чувствуешь, может быть, поддержки?

Если ты заполнил таблицу, поздравляю и очень тобой горжусь!

Это упражнение только кажется легким, но на самом деле прикоснуться и увидеть разные части своего Я бывает страшно, стыдно и не просто. Его выполнение отражает твою готовность действовать и идти путем познания себя. Я хочу тебя поддержать и предлагаю отметить этот шаг как подтверждение намерений выйти на новый уровень отношений с самим собой.

Давай ненадолго вернемся к таблице и проанализируем ответы. Поставь в столбце напротив каждого качества, которое тебе нравится в себе «+», а напротив того, которое не нравится «—».

Посчитай количество знаков. Каких больше – положительных или отрицательных?

Это, по сути, отражение твоего самоотношения, которое демонстрирует принятие себя или отвержение, любовь к себе или ее отсутствие. Этот анализ поможет разобраться, насколько хорошо ты себя знаешь и что скрываешь. Конечно, отношение к себе является более сложным и многогранным, но результаты упражнения могут направить ваше внимание в сторону исследования потаенных уголков своего Я.

Теперь поставь в столбце напротив каждого качества букву «Я», если характеристика зависит от тебя, «Д» – зависит от других (от кого?). Затем посчитай, каких ответов больше.

Если большинство «Д» – ты считаешь, что другие люди управляют твоей жизнью, «Я» – ты ощущаешь, что самостоятельно управляешь своей жизнью и контролируешь все события в ней.

Упражнение. Отражение

Прямо сейчас подойди к зеркалу и посмотри себе в глаза. Без оценивания – прямо в глаза. Не переводя взгляд на другие части лица или тела, задержись на глазах. Если ты избегаешь своего отражения и фотографий, может быть непривычно, некомфортно, но в процессе работы ты ощутишь эффект.

В течение пары минут смотри на себя с любовью.

Скорее всего, под пристальным взглядом тебе станет не по себе, потому что человек в отражении будет очень далек и незнаком. Улыбнись тому, кто в отражении, и он улыбнется тебе в ответ.

Каждый раз, когда берешь эту книгу в руки, выделяй время, чтобы посмотреть себе в глаза с любовью и принятием.

От этого упражнения ты не станешь самодовольным нарциссом или эгоистом – оно поможет принять себя таким, какой ты есть. Только после истинного принятия происходит трансформация личности и самоактуализация. После принятия приходит любовь.

Не требуй от себя принятия в один миг. Здесь работает правило маленьких шагов – по одной небольшой практике в день, постепенно и бережно к себе.

Продолжая смотреть в глаза через отражение в зеркале, повторяй следующие фразы:

«Это Я. Я ценен/на сам/ма по себе. Достаточно того, что я есть и существую. Я достоин/достойна любви. Я друг сам/ма себе и люблю себя. Я могу узнавать о себе самые разные вещи, открывать разные стороны и оставаться целостным человеком. Я способен/способна справиться с трудностями. Моя жизнь принадлежит мне. Я разрешаю себе тратить на себя время и деньги. Я имею право на ошибки. Я люблю и принимаю себя таким/ой».

Глава 2. Внутренние и внешние ресурсы, необходимые для обретения самооценности

Любовь к себе начинается с того момента, когда ты знакомишься с самим собой, принимаешь все свои желания, потребности, стремления, прошлый опыт, ошибки, недостатки и ограничения. Так гласит не только концепция Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке, но и другие исследования на тему восприятия себя отечественных и зарубежных психологов.

В психотерапии особое внимание уделяется ресурсам и их восстановлению. Иногда требуется несколько месяцев, чтобы началась работа с изменением убеждений и самооотношения. На психотерапии мы начинаем с того, что находим ресурсы, которые помогут идти по темным и неизведанным углам внутреннего мира с компасом и фонариком в руках. Это тот минимальный запас, который потребуются во всех жизненных ситуациях. Восстанавливай ресурсы, и у тебя всегда будут под рукой спасательный жилет и кислородная маска, которые вытащат тебя в нужный момент. Любую ситуацию можно решить, когда есть уверенность. Стрессоустойчивость помогает преодолевать сложности, которые возникают сейчас или могут появиться в дальнейшем. К тому же стрессоустойчивость является важным навыком зрелого человека со стабильной психикой и самооценностью, которая не зависит от внешних обстоятельств.

Интересный факт – чтобы начать себя менять, надо сначала себя узнать. И это то, с чего мы начинаем психотерапию – знакомим клиента с самим собой, изучаем все его качества и характеристики. Только после этой кропотливой внутренней работы начинаются изменения личности. Поэтому особенно важно найти в себе силы не бросить работу в начале пути.

Прежде чем мы перейдем к практической работе, давай убедимся, что у тебя достаточно ресурсов – сил и мотивации, чтобы начать путь познания себя. Ресурсы помогут достигать цели, справляться со стрессом и управлять своим поведением. Они помогут быть уверенным в себе, самостоятельно принимать решения и справляться с трудностями на протяжении всего жизненного пути.

Много ресурсов потребуется на пути познания себя в личностном и профессиональном смыслах. Самопознание и саморазвитие идут рядом с тревогой и страхом изменений. Использовать ресурсы, как раньше, уже нельзя, это может привести к их истощению. Сложно предсказать, какие ресурсы будут использованы вовремя и наилучшим для тебя образом. Но по мере развития хорошего отношения к себе управлять ими, а значит и поведением, в стрессовой ситуации будет заметно проще. Исследования показали, что люди с позитивным отношением к себе меньше воспринимают жизненные события как стрессовые, а если стресс возникает, они справляются с ним лучше. Люди с негативным отношением к себе менее активны в борьбе со стрессом и избегают трудностей, думая, что не справятся с ними. Если есть ресурсы, стресс собирает все силы и помогает найти решение, если ресурсов недостаточно – стресс истощает.

Итак, ресурсы могут быть как внешние, так и внутренние, нам понадобятся оба варианта. Ресурсы – это ощущение себя, в том числе и своего тела, которое помогает личности быть устойчивой и целостной.

Поддержка близких, увлечения, хобби, окружающие предметы – все, чем ты можешь распоряжаться, – это внешние ресурсы. Образы, события из прошлого, ценности, смыслы, способности, личностные качества, навыки, таланты – то, чем ты обладаешь, – это внутренние ресурсы. Ресурсами могут выступать как материальные, осязаемые, конкретные вещи, так и духовные. Важно научиться использовать их в полном объеме.

Твои личностные качества – самоэффективность, устойчивость, жизнестойкость, инициативность, независимость, интерес к жизни, любопытство, надежда, эмпатия, вера в свободу,

оптимизм, а также эмоции, базовые убеждения в ценности собственного «Я» могут стать внутренними психологическими ресурсами.

Осознанность – это внутренний ресурс, который связан с ощущением благополучия и устойчивости, которого так не хватает в сложные жизненные моменты. Осознанность можно развить на практиках медитации и майндфулнес (сосредоточение внимания на здесь и сейчас), чтобы повысить качество мышления за счет внимания к собственным эмоциям, чувствам и мыслям.

Неосознанность не только не является ресурсом, но и становится тем самым камнем преткновения на пути познания себя. Познание своего «Я» предполагает открытость новому опыту, пересмотр предубеждений и отказ от старых схем мышления. Без осознанности ты сливаешься с чувствами и мыслями, не понимая, где кроется причина проблемы. В большинстве случаев парализует именно страх, который возникает из-за фантазий о том, что скажут другие, или убеждений, которые предсказывают катастрофу и худший исход в любом случае, – это и ограничивает развитие личности. Чтобы понять, что именно стоит за страхом, необходимо иметь запас смелости, сил и энергии, проще говоря – устойчивость личности.

Почему мы так много говорим про устойчивость личности в теме самооценки человека? Самоценность – это стабильное положительное отношение к самому себе, которое сложнее сохранить в условиях неопределенности. В случае неудачи или ошибки на помощь приходит та самая устойчивость, которая определяет ценности и внутреннюю опору. Наш мир состоит из множества вариаций: мы совершаем действия, но до конца не уверены в их последствиях. Конечно, человек стремится сократить зону неизвестности, изучая самого себя, природу, физику, психологию и другие науки. Но все же многое остается в зоне вероятностей и возможностей.

Мы планируем мероприятия, походы и пикники, но погода вносит в планы свои коррективы. Предприниматель, запустив свой бизнес, не знает наверняка, будет ли он иметь успех. Люди меняются, и отношения, которые раньше приносили удовольствие, разрушают человека. Отправляясь в путешествие, мы можем очень тщательно планировать маршрут, но никто не застрахован от непредвиденных ситуаций, которые изменят наши планы – задержки рейса, потери багажа или неожиданной встречи. Неопределенность – часть нашей жизни. Можно продолжать бояться и ничего не делать, а можно, разумно оценивая свое состояние, принимать риск и доверять своей способности справляться с трудностями. Что выбираешь ты?

Есть другая крайность – чрезмерная самоуверенность и слепое самолюбование, которые мешают личности развиваться. Когда нет абсолютно никаких сомнений, начинает казаться, что всемогущ, но в конечном итоге это лишает свободы выбора и контроля над собственной жизнью.

Например, когда человек начинает свое дело, но игнорирует рекомендации для начинающих, рассчитывая на то, что в его случае все будет по-другому. Не выходи в открытое море, если ни разу не был за штурвалом, рассчитывая разобраться по ходу. Важно трезво оценивать уровень подготовки, соизмерять его с возможностями и не отказываться от помощи, если необходимо. Так, каждый из нас обращается к узким специалистам: к врачу, если что-то болит, к кондитеру за тортом на день рождения, к психологу за поддержкой и помощью в решении вопроса.

Существует ошибочное черно-белое мышление, когда человек бросается в крайности – либо не доверяет себе и ничего не делает, либо доверяет только своим импульсам и поступает безрассудно. Крайности зачастую ошибочны, потому что истина где-то посередине. Мир непредсказуем, изменчив и разнообразен – это та благоприятная среда, где можно проявить свою независимость и принимать творческие решения, раскрывающие твой потенциал.

Самоэффективность – это убежденность и вера в собственные усилия и способность идти к поставленной цели. Понятие было введено Альбертом Бандурой в рамках теории социального научения. Ты можешь управлять своим поведением и влиять на происходящее в своей жизни.

Например, использовать свои способности и прикладывать усилия для продвижения в должности, а не полагаться на удачу, волю случая и обстоятельства. Или полагаться на везение и чудесное исполнение желаний вместо того, чтобы ставить цель и определять задачи для достижения задуманного.

Эмоции – это отдельный психологический ресурс, в который входят интерес к новому, радость, волнение, удивление, негативные эмоции (на умеренном уровне). Негативные эмоции также ресурс и стимул в поиске и понимании информации. Если негативные эмоции не слишком сильные, они помогают развиваться.

Это не весь перечень возможных личностных ресурсов. Как ты мог заметить, большинство из них начинаются с первой части «само-», что подчеркивает активную позицию по отношению к жизни. **Ты – творец своей жизни.** В этом и смысл активной жизненной позиции: какие бы сложности не встречались на пути, ты уверен, что сможешь с ними справиться. Даже, когда не знаешь, как именно справишься с той или иной задачей, ты веришь, что найдешь правильный выход.

Внутренние ресурсы помогают быть уверенным и справляться с жизненными трудностями. Благодаря им выстраивается та самая внутренняя опора, которая помогает чувствовать спокойствие и уверенность, даже если не все так хорошо, как хотелось бы.

Например, когда тебя кто-то критикует, ты не впадаешь в панику или отчаяние благодаря наличию внутренней уверенности в том, что с тобой все в порядке. Это нормально – хотеть любви, признания и поддержки от других людей, и это не делает тебя плохим человеком. Если отрицать желание любви и одобрения, это лишь ограничит свободу выбора для реализации потенциала.

Используй весь арсенал ресурсов каждый день и ты удивишься, как повысится стрессоустойчивость.

Например: осознание и принятие эмоций поможет управлять их силой, сохраняя твою энергию для решения сложных задач. О том, как именно это делать, расскажу в главе «Эмоции».

Ресурсы можно «запасать», «консервировать», чтобы использовать их в ситуации острого стресса. Для этого необходимо иметь заранее заготовленный список того, как можно себе помочь: заниматься спортом, вкладывать деньги в обучение и здоровье.

Семья, знакомые, коллеги могут быть мощным ресурсом, так как их поддержка и сочувствие помогают твоей психике быть устойчивой. Однако, чтобы эта поддержка у тебя была,

нужно позаботиться об этом самостоятельно – следует выбирать друзей, которые смогут оказать поддержку, и просить помощи у близких в сложные моменты: это нормально. Вы можете совершать шаги для создания доверительных отношений с людьми, проявляя инициативу.

Многочисленные исследования подтвердили, что поддержка близких помогает легче справляться с депрессией, быстрее усваивать новый материал и даже снижать уровень холестерина в крови. Если у тебя на работе или в университете есть хотя бы один друг, тебе уже будет легче справиться со стрессом.

Чтобы ощутить свою силу и способность справляться с трудностями, прямо сейчас предлагаю проделать очень простую практику, которая продемонстрирует эффект твоего непосредственного влияния на самоощущение.

Ощути всей поверхностью ступни твердую опору под ногами. Почувствуй, как ты ровно стоишь двумя ногами на полу и проведи мысленно эту опору через весь организм, от пяток до макушки. Обрати внимание, насколько она устойчива, из какого материала она сделана, какой толщины и длины. Твоя задача представить ее настолько мощной, насколько это необходимо для внутренней устойчивости.

Это несложное упражнение, в ходе которого твое состояние должно заметно измениться: наверняка ты расправил плечи и сделал глубокий вдох. Возможно, улыбнулся и порадовался тому, как приятно создавать и ощущать внутреннюю опору. Запомни это ощущение, этот мощный внутренний ресурс, к которому ты можешь обращаться в сложной ситуации.

Практика

Упражнение. Личные ресурсы

Возможно, я тебя удивлю, но у тебя уже есть ресурсы, которые ты пока не осознаешь. В твоей жизни наверняка были сложности и непростые периоды, через которые ты прошел. Самый верный способ обнаружить свои ресурсы – подробно ответить на вопрос:

Что тебе обычно помогает справляться с трудностями?

Заполните таблицу:

№	Ситуация	Какое качество помогло справиться с этой ситуацией?
1		
2		
3		

Пример:

№	Ситуация	Какое качество помогло справиться с этой ситуацией?
1	Сложный экзамен	Настойчивость и упорство
2	Предательство	Дружелюбность и умение попросить поддержку у друзей
3	Собеседование	Ответственность

Упражнение. 100 радостей в жизни

Сделай список из 100 радостей в жизни.

Это могут быть большие (путешествие или крупная покупка) или маленькие ежедневные радости (утренний ароматный кофе, объятия партнера/близкого человека, горячий душ).

Не пожалей времени и создай свой список – меню радостей на неделю.

Не ищи причины отложить это задание на потом, ты обязательно их найдешь и так и не узнаешь о себе чуточку больше, чем это было полчаса назад.

Ты можешь сделать записи в блокноте или заметку в телефоне и начать с первых трех радостей, а затем постепенно добавлять новые. Разреши себе совершить небольшой, но важный шаг к обретению себя.

Ты определил минимальный набор ресурсов, который помогает тебе держаться на плаву. Для устойчивого самоощущения важно иметь разнообразный набор ресурсов, с помощью которых ты сможешь поддержать себя в любой ситуации.

Когда список радостей будет готов – разместить его на видном месте. Теперь при любом сомнении ты сможешь обращаться к конкретному действию из подготовленной памятки. Так ты поймешь, что именно необходимо сделать, чтобы почувствовать себя лучше.

Список радостей

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. ... _____

Например:

1. Выпить ароматный кофе в первый час после пробуждения
2. Обнять любимого человека
3. Ощутить запах бальзама для губ
4. Нанести крем для рук
5. Принять горячий душ
6. Полежать в ванной
7. ...

Глава 3. Ваша уникальность: Возможности и ограничения

Социальные сети содержат информацию, после просмотра которой ты можешь подумать, что с тобой что-то не так. Если ты склонен к тревоге, подобные ролики и статьи могут вызывать мысли вокруг возможных проблем, недостатков и опасений и порождать негативные эмоции.

Мы часто упускаем из виду, что социальные сети искажают информацию и создают неправильное восприятие мира у каждого из нас. Яркие образы привлекают и захватывают внимание, удерживают его почти на автоматическом уровне, мы не перерабатываем информацию, а просто поглощаем различный контент. Тщательно продуманные «идеальные образы» персонажей делают так, что информация от них принимается без какого-либо сомнения.

Этот прием очень древний и эффективный, поэтому им пользуются многие недобросовестные люди, чтобы манипулировать сознанием других в своих целях. Возможно, ты и сам замечал, как легко довериться тому, кто внешне соответствует внутренним стандартам «приличного» человека. Информация от такого «достоверного» источника часто принимается как истина, даже если она противоречит ценностям и убеждениям.

Этому есть вполне реальное объяснение: согласно исследованиям мы положительно оцениваем другого, исходя из его внешних данных. Так действует феномен восприятия – «гало-эффект». Не раз было доказано, что внешне привлекательный человек воспринимается нами как умный, добрый и достойный доверия.

Поэтому внешность персонажей очень влияет на образ человека, который несет в себе некий идеал, культурный стереотип красоты и здоровья тела. Информация от такого персонажа может влиять на самовосприятие, в том числе на удовлетворенность собственным телом и желание его изменить.

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.