МИР НА ВЕРШИНЕ БАШНИ

Ксения Серёжина

Ксения Сережина

Мир на вершине башни

https://litres.ru/73990189
SelfPub; 2026

Аннотация

«Мир на вершине башни» — книга о том, как вернуться к себе после травм, тревоги, разрушительных отношений и жизни на автомате. Это не сухой учебник и не обещание мгновенного исцеления, а честный практический путь внутрь: к чувствам, телу, внутреннему ребенку, границам и самоценности.

Автор предлагает увидеть себя не сломанной системой, а целым королевством, где есть башня, замок, подземелья, стражи, дети и дракон. Здесь тревога становится сигналом, гнев — силой границ, боль — дверью к исцелению, а старые роли жертвы, спасателя и агрессора превращаются в здоровые части личности.

Эта книга для тех, кто устал бороться с собой и сжигать все к чертям в попытке почувствовать контроль. Если вы и есть тот самый дракон — возможно, пришло время не душить его в себе, а понять, что он так долго пытался защитить.

Содержание

От автора 4
Я в мире и мир во мне 6
Что такое хорошо, что такое плохо 13
«Люболь» как самый большой обман в истории 16
Зависимости 21
Здоровая самоценность 25
Ревность, жадность, достигаторство 29
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Ксения Сережина
Мир на вершине башни

От автора

Эта книга — не инструкция по тому, как стать «идеальным человеком». Скорее это приглашение вернуться к себе: к телу, чувствам, внутренней опоре и той части личности, которая давно ждет не критики, а взрослого присутствия.

Я пишу из состояния, в котором боль уже не управляет мной. Она стала опытом, памятью, но не центром личности. Поэтому дальше будет меньше борьбы с собой и больше честного, бережного разговора: что со мной происходит, зачем мне это знать и как я могу поддержать себя прямо сейчас.

В тексте есть метафоры башни, дракона, замка и внутреннего сказочника. Они нужны не для ухода от реальности, а для того, чтобы говорить о сложном человеческим языком. Когда травма, тревога или вина получают образ, с ними легче не сливаться. Их можно увидеть, назвать и постепенно вернуть себе право выбирать.

Книга не заменяет психотерапию, медицинскую помощь или кризисную поддержку. Если вы переживаете насилие, острую тревогу, депрессию, мысли о самоповреждении или

состояние, с которым трудно оставаться одному, пожалуйста, обращайтесь к специалистам и к людям, которым доверяете. Самопомощь работает лучше всего там, где есть безопасность.

Читайте медленно. Не нужно проходить все практики подряд и доказывать себе силу. Достаточно одного честного шага: заметить чувство, сделать паузу, выбрать к себе чуть больше уважения, чем вчера. Здесь даны достаточно глубокие пласты информации, поэтому не торопитесь с прочтением. Дайте себе время пропустить информацию в чувство. также не стоит делать за один день больше двух практик - это поможет мягко интегрировать изменения в психику.

Я в мире и мир во мне

«С чистого листа не получится. Надо поменять карандаш».
Рита Дакота

Начнем с фундамента: как мы смотрим на себя, на мир и на собственную историю. Здесь важно не обвинить себя за прошлые выборы, а увидеть закономерности, которые раньше были скрыты.

Зачем мы вообще приходим в этот мир? Как по мне – писать собственную историю. Но у многих перо отняли еще в детстве, и герой переходит из главы в главу, совершенно не понимая законов жанра. И речь не идет об успешном успехе. Настоящая свобода – хотеть того, чего ты хочешь и извлекать полезный опыт из всего, что происходит. Даже если вокруг полыхают костры.

Жизнь пекаря не менее ценна, чем мультимиллиардера. Главное – то, какие чувства они проживают и с какими уроками внутри покинут этот мир. В конце концов, не всем нужны деньги или миллионная аудитория. Кому-то в кайф год за годом лепить красивые вазочки в своей мастерской, разве это плохо?

Не очевидная мысль: мы видим мир не напрямую, а через собственный опыт, ожидания и защитные реакции. Это не

повод обвинять себя за все, что случилось. Это возможность увидеть, где у вас появляется влияние: в реакции, выборе, границах и следующем шаге. И понять, что творится у вас внутри можно, взглянув трезвым взглядом на то, что происходит вокруг. Трезво оценив ситуации, которые повторяются в жизни изо дня в день, из года в год, вы можете отследить старые защитные установки, которые закрепились внутри, а затем изменить их и начать писать свою историю другим карандашом.

Например, если вам часто кажется, что жизнь похожа на страшную сказку, страх и тревога могут постепенно забирать почти весь ресурс. Тогда даже нейтральные события начинают выглядеть угрожающими: шорох веток, пауза в сообщении, чужой взгляд. Это не слабость. Это сигнал, что внутри давно живет испуганная часть, которой нужна помощь.

Просто когда-то давно внутри поселился страх, с которым справиться не было сил или желания. И теперь маленький сказочник внутри отчаянно привлекает внимание через все, что происходит вокруг. «Посмотри! Мне страшно! Спаси меня!». Это можно прекратить, разыскав первоначальное чувство, распаковав его, прожив, а затем на свободное место интегрировать чувство безопасности. Изначальный заряд будет обнулен и перестанет постоянно проигрываться.

То же самое с драмами в отношениях. Все мечтают влюбиться один раз и выйти замуж на всю жизнь, но вот уже позади третий кармический брак, а "долго и счастливо" так и

не наступило. И дело вовсе не в партнерах, а в том, что в подсознании прошита модель любви, которую видели в детстве. Как только в осознанной части появляется запрос на любовь, неосознанное с задумчивым взглядом поверх очков листает папку "базовые понятия" и открывает букву "Л". А там — развод, мама в позиции вечной жертвы, папа-алкоголик и все вытекающие. Но человек об этом не догадывается и с красивой картинкой в воображении идет строить семью и причинять другим счастье. Стоит ли говорить, что из этого выходит?

Также сильно на текущую жизнь могут влиять травмы, пережитые в подростковом и зрелом возрасте, потому что у психики нет понятия времени. Для нее все прожитое, но не пережитое — словно вчера произошло. И если вы предпочли об этом не помнить, это не значит, что этого не было. Психика помнит все.

К счастью, можно сменить траекторию. Самый надежный путь — регулярная работа с терапевтом. И я настаиваю на том, что психотерапия может быть полезна очень многим. Но не все из нас могут выделить на это деньги и время. К тому же есть травмы, о которых не то, что рассказать кому-то чужому — самому стыдно помнить. Особенно, если речь шла о сексуализированном насилии. Даже представить, как рассказываешь это — невыносимо. Что уж говорить о комфортном проживании в чужом присутствии.

Так и зародилась методика саморегуляции, которую опи-

шу в этой книге.

Сразу скажу – результаты не будут мгновенными, но облегчение вы почувствуете после первой же практики.

Для многих процессов потребуется время и сосредоточенная планомерная работа. Но со временем уйдут страхи, сомнения, внутри появится прочный стержень, который не прогнется даже в самый страшный жизненный шторм. Вы избавите себя от многотонного груза, который таскаете за собой из года в год, царапая им окружающих. А теперь представьте, куда можно пустить ресурс, который уходил на эти бесполезные перетаскивания.

В конечном итоге из второстепенного персонажа вы превратитесь в главного героя – мудрого, храброго, сильного и спокойного. Устойчивого. Я против тотального достигаторства и успешного успеха. Но настаиваю на том, что эмоциональный интеллект – залог счастливой и гармоничной жизни в любых условиях.

Окружающий мир – отражение вашего внутреннего.

То, что повторяется вокруг, может подсказывать, где внутри есть незавершенная тема. Это не вина, а приглашение вернуть себе авторство.

Да, в том числе неприятности, проблемы, разрушительные отношения и зависимости написаны не каким-то злым сказочником, а продиктованы внутренними потребностями. Чаще всего подсознание создает вокруг ситуации, которые

заставляют проживать чувства и опыты, которые должны были пройти и извлечь ранее. Либо делает все для того, чтобы эти чувства не проживать. Именно так рвется порочный круг – возвратом к истокам и отказом от вторичных выгод, которые получаем.

Размышляя о чем-то, что приносит дискомфорт, смените взгляд с «не повезло…», на «для чего мне это нужно?».

И изменения в сценарии начинаются, когда усталость от текущего положения дел перевешивает цену, которую нужно заплатить за изменения. Чтобы стать главным героем, понадобится отказаться от нагретого местечка в конюшне.

В подсознании уже заложено направление, в котором необходимо двигаться, чтобы получить все, что хочется и даже больше. Реализация, деньги, здоровые отношения, путешествия, самые заветные мечты – не иллюзия, а вполне достижимая реальность, если двигаться согласно базовому сценарию, с которым пришли в мир. В изначальном виде он всегда позитивен и все ресурсы, в том числе тело, создано под него.

Когда мы долго идем против себя, тело, отношения и обстоятельства часто начинают сигналить громче. Не стоит читать это как наказание. Скорее это приглашение остановиться, признать, что прежний способ жить исчерпан, и выбрать более честную траекторию.

Как начать держаться верного пути? Только через открытые чувства. Мозг нужен нам, чтобы не сойти с ума при со-

здании реальности, а истинная жизнь и здоровые отношения с миром можно выстроить только настроившись на чувственную, интуитивную волну.

Вы пытаетесь контролировать жизнь с помощью мозга, но не знаете, какая мысль возникнет в голове в следующую минуту. Течение мыслей берет исток из подсознания. И если достичь желаемого не получается, менять его можно и нужно. Но только через область чувств.

Вся окружающая реальность – настоящее волшебное зеркальце, если не врать себе и честно в него смотреть.

Здесь важно не уходить в самобичевание.

Это откровение – мощнейший пласт информации о внутренних проблемах. Как их найти? Очень просто – проблемы людей из ближайшего окружения, которые, по-вашему мнению, нужно отнести в терапию выпишите в ежедневник.

Это может стать списком для бережной работы с внутренним ребенком. Мы особенно остро замечаем в других то, что связано с нашими собственными ранами, запретами и непризнанными чувствами. Многие фильтры, через которые мы воспринимаем реальность, действительно складываются в детстве. Когда устранен корень – все последствия искажения исчезают, как падают одна за одной правильно выставленные костяшки домино. И я расскажу не только о том, как найти травмы, но и как же совместить в себе все части личности и не сойти с ума. Навести порядок в собственной башне. Расскажу, как в текущем моменте проживать сложные

эмоции и дам множество рабочих практических методов.

Важно!

После исцеления детских травм отношения, выстроенные на старых ролях, могут измениться. Иногда они заканчиваются, иногда перестраиваются на более честной основе. Это часть перемен.

Но не стоит паниковать раньше времени. Если люди захотят остаться в вашей жизни – найдут силы и способы пойти на встречу, выстроить что-то новое. Нет – придут другие персонажи. Смиритесь с чужим выбором.

Информация в этой книге — не волшебная таблетка, а способ постепенно знакомиться со своими установками. Не спешите использовать все техники за один день. Психике нужно время, доверие и ощущение безопасности. Изменения приживаются мягче, когда вы не ломаете себя.

Что такое хорошо, что такое плохо

Нас с детства приучают делить события, людей, вещи на хорошие и плохие.

Эти волшебники – злые, а эти – добрые. Ученье – свет, а не ученье – тьма. Будешь поступать одним образом – станешь хорошим человеком, а не будешь – станешь плохим.

Изначально в мире такого разделения нет. Каждый герой истории выполняет свою роль и без нее сказка умрет. Конфликт закончится, а повествование заглохнет в самом начале.

В реальной жизни подобное деление сильно сужает кругозор и приносит массу серьезных проблем.

Не нужно оправдывать тех, кто причинил вам боль. Границы, защита и право на злость остаются важными. Но когда острая фаза позади и вы в безопасности, можно постепенно отделить факт вреда от собственной дальнейшей жизни: прожить чувства, увидеть опыт, вернуть себе силу и идти дальше не из обиды, а из целостности.

Почему я беру на себя смелость утверждать, что не бывает хороших и плохих людей? Потому что каждый из нас когда-то стал злодеем в чужой сказке.

Более того – нас учат жизни через подстановку на роли тех, кого когда-то порицали. Возможно, уже сейчас на ум пришла одна или несколько ситуаций, когда вы не хотели по-

ступать «плохо», но обстоятельства сложились так, что иначе было просто невозможно. Это важный сигнал: это возврат осуждения.

Вы ежедневно мысленно посылаете кучу эмоциональных зарядов, которые неизбежно возвращаются волшебным бумерангом. И негативный «кешбек» всегда выглядит, как искажение базового сценария. В компьютерной игре помимо основной сюжетной линии встречается множество побочных квестов – то же самое. Только здесь жертвуете на эти опыты время жизни, отвлекаясь на мелочь, вместо того, чтоб заняться настоящими подвигами.

Попробуйте смотреть шире, чем простое деление на добро и зло. Это не отменяет ответственности и границ, но помогает меньше застревать в осуждении. Чем меньше внутреннего суда, тем больше энергии остается на ясные решения.

Практика для избавления от осуждения

Это легкое базовое упражнение, которое можно делать абсолютно в любом месте и в любое время. Например, по дороге домой в общественном транспорте. Выберите из окружающих или представьте самого неприятного для вас человека.

Это может быть кто угодно, вплоть до ненавистного персонажа из мультфильма. Представили?

А теперь найдите как минимум пять черт, в которых вы с ним похожи.

Тренируйте себя ежедневно. Цель – прочувствовать внутреннее единство со всеми окружающими и перестать, наконец, их осуждать. Так вы сэкономите ресурс для более позитивных и экологичных чувств, ведь для того, чтобы злиться или презирать, требуется потратить значительный запас внутренней энергии.

И еще очень важный момент – все в этом мире решает намерение. В любой ситуации при любом диалоге, прежде чем осудить кого-либо, постарайтесь понять, не чего человек добился, а чего на самом деле хотел. Это очень большая помощь в работе с устранением осуждения.

«Люболь» как самый большой обман в истории

Важное наблюдение: мы все перепутали.

На постсоветском пространстве из поколения в поколение передается страшное наследство. Звучит оно так:

Любовь — есть боль.

Дальше в «сундучок-мозговичок» добавляются страшилки:

«Стерпится-слюбится».

«Бог терпел и нам велел».

«Плохенький, но свой».

«Все и сразу – не бывает».

«Много хочешь – мало получишь».

«А ты как хотела? Полюбила – страдай!».

«Не пьет, не бьет – значит все нормально».

Это болезненная подмена.

Вокруг этих заблуждений крутятся все мелодрамы, стихотворная лирика и песни.

Прочтите несколько раз и попробуйте пропустить чувство внутрь:

Любовь ничего общего с болью, страданиями, чувством вины, напряжения и тревогой — не имеет. Но они неизбежно придут, если вы сопротивляетесь любви.

Другой вопрос в том, что проявления ее могут быть абсолютно разными. И речь сейчас не только о людях.

Любовь – это нежность и тепло.

А еще – повод какое-то время побыть вместе для получения нужного опыта.

И так можно жить – любить, но не получать за это вагон и маленькую тележку неприятностей.

И сказочник всего тридевятого царства, ограниченного бесконечной Вселенной рад бы подарить «долго и счастливо», но для вас это скучно. И ему приходится разговаривать на том языке, который понимаете, как любовь.

В детстве мы невербальные знаки воспринимаем намного лучше, чем речь. И понятие о любви формируется в подсознательном до года. Ребенок «фотографирует» модели взаимодействия значимых взрослых с ним и друг другом. Если мама отстраненная и холодная на фоне послеродовой депрессии, малыш запоминает: «любить – значит держаться на расстоянии и не показывать чувств». Если папа постоянно кричит на маму, малыш будет проявлять любовь именно так. На этом строится вся дальнейшая жизнь. Конечно, потом добавляются навязанные и общепринятые сознательные концепции, но это уже никак не исправит основу. Подсознательное все равно будет воспроизводить записанные сценарии любви.

Все несчастные отношения берут корень именно отсюда. Из этой разницы между осознанными и неосознанными мо-

делями поведения. То есть, с одной стороны, мы рады бы «долго и счастливо», но подсознание кричит, что отношения без испытаний – мертвые. Так, мол, не бывает.

Бывает. Но только у тех, чьи базовые установки такое допускают.

Если мама говорила, что любит, а сама в тайне мечтала повеситься от того, как было тяжело, ребенок считывает это, но берет всю вину на себя. «Маме тяжело из-за меня. Она сердится, потому что я плохой». Дальше возможны два сценария. Первый: буду хорошим, чтобы мама точно меня любила. Второй: зачем стараться, если тебя не любят? Буду еще хуже, чем есть, чтобы мама наконец-то заметила.

Но внутри в любом случае живет желание получить любовь.

Дальше свершается переход в самостоятельную жизнь, но ничего не меняется. Мы выторговываем и выжимаем любовь из окружающих так, как умеем.

Хорошая новость: у нас есть свобода воли перестать бродить по заколдованному кругу. «Хакнуть» систему и стать главным героем этой эпопеи, а не второстепенным персонажем.

Для меня невероятно вскрывающим оказалось простое открытие:

Не обязательно страдать, чтобы тебя любили. Не обязательно испытывать боль рядом с другим человеком. Не обязательно причинять боль другим, чтобы на тебя обратили

внимание.

Это я сама внутри верила, что любить по-другому невозможно. Боль и страдания – не обязательное условие любви Бога. Это симптом того, что сопротивляетесь необходимым изменениям. Поговорите с ней, узнайте, для чего она пришла, чему хочет научить? Как только причина избыта – боль уйдет. Так что не казните гонца, а ищите отправителя послания.

Бог любит нас, как самый заботливый родитель. И не имеет ничего общего ни с образом доброго волшебника, который раздает всем конфеты и Beantley, ни с образом злого надзирателя, который за малейший промах отправит нас поджариваться до румяной корочки к коллеге по цеху снизу.

Его любовь долготерпима, если хотите идти на встречу, но по каким-то причинам не справляетесь. И весьма строга, если встали на путь саморазрушения.

Согласитесь, есть разница – помочь ребенку, который учится шнуровать ботинки и забрать шнурки у того, кто прикидывает, как соорудить из них петлю.

Мы все разные, но перед ним – равные. У Бога нет разделения на бедных и богатых, злых и добрых, нужных и ненужных. Все это выдумали люди и в процессе внутренних изменений ваше внешнее отношение к миру и людям тоже должно измениться.

Благодарите за все, чего у вас нет. Потому что оно бы вас убило. Благодарите за все, что есть, потому что это лучшее,

что для вашей души безопасно.

Не обязательно заставлять себя верить правильно. Гораздо важнее учиться доверию: к жизни, к процессу, к той опоре, которая для вас реальна.

Научитесь видеть в окружающем пространстве не поводы саморазрушится, а способы стать чище, добрее и научится любить мир и людей также, как это делает он.

Это сложно понять и еще труднее почувствовать. Мне помогла работа с внутренним ребенком. Точнее наоборот – начала работать с ним и в один прекрасный момент стало ясно – не за что меня наказывать. И другие ни в чем не виноваты. Пусть живут, как им нравится. Моя единственная задача – правильно относиться к себе, а там и окружение перестроится или обновится. Додавая внутреннему ребенку заботу, ласку и любовь я стала чуть ближе к нашему главному родителю и стала не только к себе, но и окружающим относиться по-другому. Открыла новые способы любви.

Следом открылся еще один важный момент — я свистнула из семьи не только заблуждения о любви, но и зависимости в купе с синдромом жертвы.

Зависимости

Зависимость – это гиперкомпенсация недостаточности. Или отсутствие возможности отказаться от того, что тебя разрушает.

Зависимостью может быть не только конкретное вещество, но и потребность в боли, близости, желание умереть.

В корне всегда лежат не прожитые чувства, ощущение собственной избранности и чувственный дефицит.

Быть избранным – значит быть не таким, как все. Ведь остальные так не страдают, мне хуже всех. Что может быть круче? Да только есть нюанс – если ты такой, как все, значит имеешь право на ошибки, недостатки, обычную человеческую жизнь, без сверхъестественных требований к себе и окружающим.

Отказавшись от избранности, вы не потеряете свою уникальность, а сделаете первый шаг на пути к ее извлечению.

Потому что терновый венец мученика мешает по-настоящему с собой познакомиться и стать сильным. Только внутренняя сила, принятая и осознанная дает возможность взять в руки ответственность за свою жизнь и начать, наконец-то, строить ее так, как хотелось бы, а не так, как приходится из-за внутренних ограничений.

Первый шаг избавления от зависимости – ее признание. А вот дальше нужно сделать то, о чем никто не говорит – при-

нять себя зависимым и полюбить. Потому что зависимые люди страдают не только от последствий пагубного влечения, но и глубокого чувства вины. И это только усугубляет тягу.

Нужно помириться с собой. Представьте зависимую часть себя. Рассмотрите ее. Какие чувства вызывает? Принимаем все. А затем миримся.

«Да, пью. Но я от тебя, пьющего не отказываюсь. Все равно люблю, понимаешь? И что бы не делал – все равно буду любить. Мы все исправим, это не повод себя ненавидеть. Все ошибаются, но ты жив, а значит, мы сильные. И мы справимся. Прошлое не исправить, но будущее еще не наступило. И каждый раз, если ты споткнешься – я все равно буду рядом».

Это важнейший этап – признать те части, которые хочется в себе убить. Агрессия к самому себе разрушает любую личность, а зависимости – прямое ее следствие. Если знаете еще несколько черт, которые в себе ненавидите – проработайте по аналогии. Принятие – прямой путь к здоровью. Более подробные практики проработки частей, которые раньше были закрыты я дам позже. Сейчас знакомлю с общим материалом, чтобы подготовить ваш умный мозг к тому, что будет дальше и убрать тревожность.

Далее нужно найти корень проблемы – то, что гложет настолько сильно, что приходится глушить, чтобы выжить. Да, вам не говорили? Зависимость – это способ выживания. Но жалеть никого не нужно. Способов выживания на самом деле – миллион, но люди склонны выбирать то, что диктует

воспитание или пропаганда.

Чтобы добраться до коренного чувства нужно провести собственное расследование. Во-первых, в процессе игры, выпивки, курения – задайте вопрос: «что я сейчас чувствую?». Веселье, радость, счастье, свободу, легкость – то, чем компенсируете основной дефицит. Компенсация всегда происходит через противоположность. То есть, если требуется дополнительное веселье, значит где-то внутри сидит не прожитая печаль и тоска.

Осознаем и признаем ее, идем глубже – по чему я тоскую? В какой момент она поселилась внутри? Что этому предшествовало? Должно всплыть какое-то травмирующее событие. Как правило, картинка очень яркая. И вот уже здесь идем в свое детское чувство и полностью проживаем его. Беспомощность, недостаточность, бессилие – это может быть что угодно, но это всегда очень трудная эмоция, которую тогда не вышло переварить из-за детской емкости психики.

Если речь о дефиците тепла, заботы, любви – становимся для себя тем, кто все это возмещает. Вы взрослый можете долюбить себя маленького и для этого не нужны годы слез и преследования родителей.

Все травмирующие события, которые всплывают в процессе чтения запишите в ежедневник, чтобы позже проработать как следует.

По поводу физической зависимости нужно будет работать с менеджером по технике безопасности. Курильщикам, как

правило, после отказа, не хватает дыма – можно заменить на благовония, аромасвечи. Задержку дыхания замените на дыхательные практики. Если отказываетесь от алкоголя и был приятен сам ритуал использования бокалов – начните пить из них сок или воду. Если для шалости нужно было уйти из дома – уходите, но выбирайте более здоровые способы времяпровождения.

Не нужно в ультимативной форме запрещать себе что-то. В том числе и еду, если ваша зависимость – пищевая. Сработает обратный эффект. Действуйте постепенно. Да, мне можно. Но хочу ли я? Перенесите опору с сознания на чувство, совмещая это с проживанием глубинных эмоций и наблюдайте со стороны, как меняется отношение к предмету зависимости. Не торопите себя. Вы со всем справитесь, если будете двигаться шаг за шагом. Это не стометровка, а длительный марафон.

Полный отказ от зависимости происходит, когда коренное чувство прожито, внутренние части приняты, у тела есть альтернативные способы получения удовольствия. И для этого не нужно будет волевое усилие – разрушать себя станет просто не за чем. Советую заранее придумать список экологичных развлечений, которыми заполните время, освободившееся от вредных привычек, а также новые способы получения радостных эмоций.

Здоровая самоценность

Себя не обязательно постоянно оценивать. Себя важно учиться ценить.

В интернете куча бесплатных лекций, тренингов и курсов, которые помогают работать с самооценкой. Для нас она важна как индикатор внутреннего состояния, поэтому остановлюсь на самых важных моментах.

Самооценка – это способность адекватно осознавать собственную ценность в конкретный момент времени.

Первая крайность: самооценка на дне. Когда кажется, что ничего лучше не положено. Не заслужили.

Вторая: окружающие – хуже других, а я выше всех.

И то и другое – нездоровые истории.

Адекватная самооценка, к которой мы стремимся, это:

Я – ок и другие – ок. И каждый имеет право быть собой.

Важно!

Нам кажется, что для повышения самооценки круто поможет пирсинг, тату, укол в губы, пластика, новый стиль одежды, вес или макияж. Но действительно работает такой метод лишь у единиц. И если хочется сделать что-то со своим телом, для начала задайте вопрос:

Я хочу сделать себе приятное или перестать на себя нападать?

И если сердце честно выбирает первый вариант – делайте.

Нет? Ищите причины войны с собой, принимайте и любите эту часть. Дайте ей отдельное место во внутреннем замке.

Основные причины низкой самооценки:

Детские истории, когда нас убеждали, что мы никто, ничто и «вообще с таким носом надо идти играть в театре Буратино». Это могли быть родители/учителя/другие взрослые или сверстники. Данная проблема решается через работу с внутренним ребенком/подростком – в зависимости от времени, когда была получена травма. Лучший вариант – с терапевтом!

Разрушительные отношения с окружающими, в которых нас постоянно обесценивают, унижают, убеждают, что мы «недостаточно…» или «какие-то не такие, как надо». Не важно, озвучивают ли это люди, или просто рядом с ними возникает ощущение собственной никчемности. Помните: чувства – важнее слов. Особенно собственные.

Здесь придется смотреть шире. Сначала устранять тех самых «токсиков», а затем чинить себя и эго. И да, простройте уже, наконец, личные границы. Об этом поговорим подробнее в главе про дракона. Не бойтесь остаться в одиночестве, свято место пусто не бывает. В конце концов, токсичные люди занимают место, на которое могут прийти те, кто будет действительно ценить и относиться с уважением.

Важно!

Проработка внутреннего малыша автоматом будет повышать самоценность и внутреннюю опору. Используйте мар-

керы – претензии к другим и к себе. Пройдитесь по списку ниже и запишите травмирующие воспоминания, которые всплывут. Это список к работе. Не бойтесь его пополнять. Бойтесь оставить все как было.

Примеры моментов из детства, которые влияют на самоценность:

- Публичные унижения, булинг (сверстники, родители, учителя)
- Упреки в том, что испытывали эмоции – гнев, уныние, радость, восторг – что угодно
- Сравнение с другими
- Замечания по поводу внешности, фигуры
- Отсутствие похвалы, комплиментов (например, у девочек, если рядом не было взрослого мужского пола, который восторгался, хвалил, любил)

В работе с внутренним ребенком это очень важный этап, потому что здоровая самоценность – не только отношения с противоположным полом. В ней лежит базовое чувство, что мы по праву рождения можем быть таким, какой есть и никакие ошибки, мнения, упреки и события не могут этого права отнять. Это физическое здоровье, снятие внутренних ограничений на самореализацию, возможность выдерживать критику и признавать истинные желания. Возможность адекватно оценивать слабости и смело их устранять. Возможность своевременно уходить оттуда, где плохо.

Устранение упрекающих голосов в голове – важнейший

шаг к внутренней свободе, с приходом которой неизбежно наступит свобода внешняя.

Практика «Любящие глаза»

Мы привыкли смотреть на себя через призму претензий, комплексов и недовольства. Одна косметическая компания провела эксперимент с приглашенным художником и десятью женщинами. Сначала девушки сами описывали художнику, какими себя видят, он рисовал с их слов. Затем портреты этих же девушек были написаны со слов незнакомых людей, которые видели их впервые. Результаты повергли в шок. Женщин увидели оба портрета и поняли, что в глазах окружающих они намного привлекательнее, чем в собственных. Это доказывает, как сильно мы себя недооцениваем.

Мини-практика:

Встаньте перед зеркалом. А теперь наденьте волшебные очки, через которые смотрите глазами человека, который вас действительно любит. Таким, каким есть. Займите его место и скажите себе вслух все, что думает этот человек. Запишите моменты, которые порадовали глубже всего. Перечитывайте записи, когда засомневаетесь в себе.

Ревность, жадность, достигаторство

Мы все привыкли чего-то достигать. И это правильная, здоровая позиция. В больную она превращается, когда победа нужна не для того, чтобы ее отпраздновать, а для того, чтобы наконец-то перестать себя гнобить. Вот, мол, куплю вторую квартиру и стану большим молодцом. Заработаю сотый миллион и почувствую себя значимым человеком.

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.