

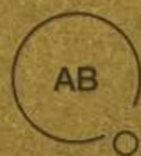
КНИГА ЗА ВЕЧЕР

---



# КАК ПОВЫСИТЬ САМО ОЦЕНКУ?

ОТ ЧУЖИХ ОЦЕНОК  
К СОБСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ.



**АЛЕКС ВЕЛЬС**  
АВТОР СЕРИИ

Алекс Вельс

**Как повысить самооценку? От  
чужих оценок к устойчивому  
чувству собственной ценности**

«Автор»

2026

**Вельс А.**

Как повысить самооценку? От чужих оценок к устойчивому  
чувству собственной ценности / А. Вельс — «Автор», 2026

Как повысить самооценку, если похвала действует недолго, а одна ошибка способна перечеркнуть всё хорошее? Эта практическая книга помогает отделить человеческую ценность от достижений, внешности и чужого мнения. Вы научитесь переводить внутренние приговоры в точную оценку, присваивать собственный вклад, выдерживать сравнение и обратную связь, выстраивать границы и выбирать отношения без постоянного экзамена. В финале — программа на 30 дней для устойчивой самооценки, которая не требует считать себя лучше других. Алекс Вельс предлагает рассмотреть эту тему через повседневные ситуации, небольшие упражнения и честные вопросы к себе. Отдельное внимание уделено границам, поддержке и реальным обстоятельствам жизни. Короткий формат позволяет вернуться к нужному разделу именно тогда, когда он потребуется. Практические ориентиры работают без требования менять всё сразу. Примеры помогают заметить привычную реакцию и выбрать другой способ действия. При обработке текста использовалась нейросеть.

© Вельс А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                      |   |
|------------------------------------------------------|---|
| Глава 1. Почему внутренняя оценка всё время меняется | 5 |
| Глава 2. Отделить ценность от достижений             | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                    | 9 |

# **Алекс Вельс**

## **Как повысить самооценку? От чужих оценок к устойчивому чувству собственной ценности**

### **Глава 1. Почему внутренняя оценка всё время меняется**

Утром вы получили похвалу и почувствовали себя способным. Днём увидели чужой успех, а вечером ошиблись в письме — и внутренняя оценка упала. Кажется, будто внутри живёт прибор, который непрерывно измеряет вашу ценность по реакции окружающих и последнему результату. Проблема не в том, что стрелка иногда опускается. Проблема в том, что прибор измеряет не то.

Человеческая ценность не равна качеству конкретного действия. Работа бывает сильной или слабой, решение — удачным или ошибочным, поведение — бережным или вредным. Всё это можно оценивать и менять. Но из фразы «презентация требует доработки» не следует «её автор недостоин уважения». Переход от результата к личности создаёт хрупкую самооценку.

Высокую самооценку часто представляют как постоянное восхищение собой. Тогда любое сомнение кажется поломкой, а неприятная обратная связь — угрозой всему образу. Более устойчивый вариант скромнее: я имею равное человеческое достоинство, могу видеть сильные и слабые стороны, отвечать за поступки и продолжать развиваться.

Такая позиция не означает считать себя прекрасным специалистом без навыка или хорошим партнёром после жестокого поступка. Она оставляет оценку там, где та полезна. Мы оцениваем компетентность, влияние и соответствие договорённости, а не выдаём человеку пожизненный ранг.

Самооценка формируется в отношениях. В детстве мы узнаём о себе из тона взрослых, правил семьи, сравнения, внимания и безопасности. Позже добавляются школа, друзья, культура, работа и публичные образы. Внутренний голос часто звучит лично, хотя его словарь был собран из множества чужих фраз.

Если любовь давали преимущественно за удобство, результат или правильное настроение, появляется условная формула: «Со мной всё в порядке, когда я соответствую». Она может помогать добиваться многого, но создаёт постоянный страх потери статуса. Следующее достижение приносит облегчение ненадолго, потому что условие нужно выполнять снова.

Условная самооценка особенно заметна после ошибки. Вместо вопроса «что исправить?» возникает паника: «Теперь все поймут, кто я на самом деле». Энергия уходит на защиту образа, оправдания, скрытие или самоатаку. В результате учиться становится сложнее.

Устойчивость не отменяет колебаний. Отказ всё равно расстроит, критика может задеть, болезнь изменит отношение к телу. Но событие не получает права переписать всю личность. Вы переживаете удар и постепенно возвращаетесь к базовой точке: достоинство сохраняется, задача остаётся задачей.

Проверьте, на каких условиях вы разрешаете себе уважение. Закончите несколько фраз: «Я хороший, если...», «Меня можно любить, пока...», «Я имею право отдыхать после...». Не спорьте с ответами. Они показывают правила внутреннего контракта.

Затем спросите, применяете ли те же правила к близкому человеку. Должен ли друг всегда быть продуктивным, красивым, спокойным и полезным, чтобы вы не унижали его? Если

нет, внутренний стандарт не универсален. Он сложился исторически и может быть пересмотрен.

Обратите внимание на источники быстрых колебаний. Недосып, голод, конфликт, одиночество и перегрузка меняют восприятие себя. Это не означает, что все мысли ложны. Но в истощении мозг чаще делает глобальные выводы. Не принимайте окончательный приговор о своей ценности в состоянии, которое требует базовой заботы.

Составьте карту триггеров: какие ситуации резко снижают самооценку? Игнорирование сообщения, встреча с успешным ровесником, фотография, замечание руководителя, чужая холодность. Напротив каждого пункта запишите автоматический смысл: «я неинтересен», «я отстаю», «я непривлекателен».

Теперь отделите событие от смысла. «Сообщение не прочитано шесть часов» — наблюдение. «Я неинтересен» — интерпретация. Между ними есть пространство для других объяснений и действий. Вы не обязаны выбирать самый приятный вариант; достаточно перестать выдавать один болезненный за установленный факт.

Полезно различать состояние и идентичность. «Я чувствую себя неуверенно на новой работе» описывает текущую реакцию. «Я неуверенный человек» превращает её в постоянную сущность. Состояния меняются в зависимости от контекста и опыта. Язык может вернуть эту подвижность.

Не пытайтесь немедленно поднять оценку до максимума. Цель не перейти от «я хуже всех» к «я лучший». Обе позиции сохраняют тот же рейтинг. Попробуйте выйти из соревнования: «Я человек, который сейчас учится, устал и допустил ошибку. Что требуется дальше?»

Создайте базовую фразу достоинства, которой можете поверить: «Моя ценность не определяется одним результатом», «Мне не нужно быть лучше других, чтобы иметь право на уважение», «Я могу отвечать за вред без унижения себя». Повторяйте её не как заклинание, а перед конкретным действием.

Действием может быть просьба о помощи, исправление ошибки, еда, пауза или отказ от оскорбительного разговора. Самооценка укрепляется, когда внутренняя позиция получает внешнее подтверждение в вашем поведении. Одни слова быстро становятся пустыми.

Ведите два счёта отдельно. Первый — качество дела: что получилось, что улучшить, какие данные нужны. Второй — качество обращения с собой: были ли вы честны, сохраняли ли уважение, вернулись ли после сбоя. Тогда слабый результат не обязан создавать жестокое отношение.

Сегодня выберите недавнее событие, после которого ваша самооценка упала. Запишите факт, автоматический приговор, три альтернативных объяснения и одно доступное действие. Завершите фразой: «Это говорит о конкретной ситуации, но не определяет всю мою ценность». Так начинается перенастройка внутреннего прибора.

## Глава 2. Отделить ценность от достижений

Достижения важны. Они дают возможности, деньги, мастерство, удовольствие и вклад. Проблема появляется, когда результат должен ещё и подтвердить право человека существовать с достоинством. Тогда работа несёт двойную нагрузку: решить задачу и спасти личность. Под такой ставкой даже обычное письмо становится экзаменом.

Успех временно повышает самооценку, если она построена на сравнении. Но вершина быстро превращается в новую норму. Нужно повторить результат, превзойти его и защититься от тех, кто догоняет. Радость сокращается, тревога растёт. Это не неблагодарность, а логика условной ценности.

Отделить себя от достижения не значит стать равнодушным к качеству. Напротив, когда ошибка не грозит уничтожением образа, её легче увидеть. Можно задать вопрос, показать черновик, признать незнание, изменить план. Безопасная самооценка делает обучение быстрее.

Разделите цель и доказательство. Цель отвечает: какой результат важен и зачем? Доказательство отвечает: что я пытаюсь подтвердить о себе? Например, вы хотите повышение ради интересной роли и дохода — это цель. «Тогда семья наконец поймёт, что я не неудачник» — скрытый экзамен. Одно событие редко способно закрыть такой старый вопрос.

Перед важной задачей запишите практический смысл и эмоциональную ставку. Если ставка звучит как «после этого я буду достоин», уменьшите её: «Результат повлияет на следующий карьерный шаг, но не назначит мою человеческую категорию». Это не снижает амбицию; это возвращает задаче реальный масштаб.

Создайте несколько опор вместо одной. Если вся идентичность держится на работе, увольнение разрушает не только доход, но и образ себя. Отношения, забота, любопытство, гражданская роль, творчество, тело, дружба — разные части жизни. Не каждая должна быть выдающейся, чтобы давать чувство целостности.

Составьте карту ролей и ценностей. Напишите, кем вы являетесь в разных контекстах и какое качество хотите там проявлять. Не «лучший отец», а «внимательный отец». Не «звезда профессии», а «точный и обучающийся специалист». Ценность можно выражать действием сегодня, не выигрывая рейтинг.

Отдельно признайте привилегии, обстоятельства и помощь. Присвоить вклад — не значит объявить себя единственной причиной успеха. Формула зрелее: «Мне помогли условия и люди, и я сделал свою часть». Благодарность и авторство совместимы.

После победы остановитесь на присвоении. Что именно вы сделали? Какой навык сработал? Что можно повторить? Если сразу бежать к следующей цели, опыт не успевает стать опорой. Мозг запоминает лишь гонку, а не способность.

После неудачи оцените решение отдельно от исхода. Можно хорошо подготовиться и не пройти конкурс. Можно подготовиться слабо и случайно получить место. Спросите, были ли доступны важные данные, соответствовал ли риск цели, что зависело от вас. Так самооценка не пляшет за случайностью.

Перфекционизм обещает безопасную ценность: если всё безупречно, никто не сможет обвинить. Но критерий постоянно уходит вперёд, а ошибка становится запретной. Замените идеал стандартом пригодности: что обязательно, что желательно, что можно улучшить в следующей версии.

Установите момент завершения. Например: проверка содержания, цифр и формата — затем отправка. Бесконечная полировка часто уже не улучшает результат пропорционально времени, а только снижает тревогу на несколько минут. Завершение даёт реальную обратную связь.

Не называйте отдых наградой за безупречность. Сон, еда и восстановление — условия работы живого организма. Если отдых разрешён только после полного списка, список всегда победит. Планируйте базовую заботу до распределения остатка времени.

Отказ от результата может быть зрелым, если цена стала несоразмерной. Проект перестал соответствовать ценностям, условия изменились, здоровье требует другого темпа. «Я передумал» не всегда означает слабость. Устойчивый человек способен обновлять решение по новым данным.

Но не прикрывайте самооценку избеганием. «Я ничего никому не должен» не освобождает от договорённостей и последствий. Достоинство одинаково сохраняется у вас и у людей, которых затрагивает выбор. Если обещание нарушено, сообщите, признайте влияние и предложите ремонт.

В день слабого результата используйте формулу: факт — влияние — исправление — поддержка. «Я пропустил срок. Команда получила меньше времени. Сегодня отправлю готовую часть и согласую новую дату. После разговора сделаю паузу, чтобы не продолжать из паники». Здесь есть ответственность без казни.

В день успеха используйте другую: результат — вклад — помощь — продолжение. «Проект принят. Я ясно собрал требования; коллега проверил расчёты. Сохраню шаблон и отмечу завершение». Так достижение занимает своё место, не становясь единственным паспортом ценности.

Попробуйте выполнить одно важное действие на восемьдесят процентов вместо привычных ста двадцати. Заранее определите обязательное качество и срок. После оцените реальные последствия. Часто мир не рушится, а высвободившаяся энергия улучшает следующие решения.

Сегодня выберите цель, которая стала экзаменом личности. Напишите, зачем она нужна практически, что будет значить отказ и как вы поддержите себя при любом исходе. Затем верните внимание к следующему действию. Вы имеете право хотеть победы, не поручая ей доказать ваше право на уважение.

## **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.