

УДК 159.92
ББК 88.52
3-24

Залого, Анастасия Алексеевна.

3-24 **Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку / Анастасия Залого. —**
Москва : Эксмо, 2021. — 272 с. — (Книги, которые нужно прочитать до
35 лет).

ISBN 978-5-04-114003-8

Почему при внешней успешности мы постоянно недовольны собой и находимся в плену собственной критики? Смотрим в зеркало и видим лишь недостатки? Ощущаем дефицит любви и острую недолюбленность?

Ответ прост. Мы ждем, что нас полюбят другие, но никто не даст нам достаточного количества тепла и внимания, пока мы не полюбим себя сами. Именно в этом ключ к счастью и успеху.

За 10 лет практического опыта с клиентами Анастасия Залого собрала самые эффективные способы полюбить себя. В каждой главе этой книги вы найдете практические упражнения, которые помогут шаг за шагом прийти к внутренней гармонии, сформировать правильную самооценку, принять свое тело и полюбить себя на всех уровнях. В этой уникальной методике нет универсальных шаблонов, но есть общий базовый фундамент, на котором каждому предстоит самостоятельно выстроить качественно новые отношения с собой.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-114003-8

© Залого А.А., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КНИГИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОЧИТАТЬ ДО 35 ЛЕТ

Залого Анастасия Алексеевна

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

50 СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Ю. Петькова*
Литературный редактор *Э. Смелик*
Младший редактор *Ю. Смирнова*
Художественный редактор *О. Сапожникова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКМО» АКБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 05.11.2020. Формат 70x90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,83.

Тираж экз. Заказ





ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в СОЦСЕТЯХ:

   [bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru)  [bombora](https://www.bombora.ru)
[bombora.ru](https://www.bombora.ru)

ISBN 978-5-04-114003-8



9 785041 140038 >



В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ ЛЕГКИ ИЗДАТЕЛЬСТВО ВЫ МОЖЕТЕ
ОУБИТЬ НА www.litres.ru

ЛитРес:
ВЫДТИ КНИЖ ДО КНИЖ



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирск
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровск
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.**

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	9
Глава 1. КАК НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ПОРТИТ ЖИЗНЬ	15
Любовь к себе, финансовый достаток и профессиональный успех	16
Любовь к себе и отношения	19
Как самооценка влияет на успех тех, кто рядом	24
Тест	33
Глава 2. ЧТО ФОРМИРУЕТ САМООЦЕНКУ?	41
Детство	42
Школа	44
Партнеры	48



Профессиональная среда	49
Общественные стандарты	52
Совершенные ошибки	54
Глава 3. СТРАТЕГИИ ПОЛУЧЕНИЯ ЛЮБВИ	61
Стратегия 1. Я МОЛОДЕЦ	62
Стратегия 2. ПОЖАЛЕЙТЕ МЕНЯ	64
Стратегия 3. Я ТАКОЙ, КАК ТЫ	66
Стратегия 4. Я ПЛОХОЙ	68
Стратегия 5. Я ОБИДЕЛСЯ	71
Стратегия 6. БЫТЬ БЕЗОТКАЗНЫМ	73
Стратегия 7. Я КРАСИВЫЙ	74
Стратегия 8. ДРУГИЕ ПЛОХИЕ, А Я ХОРОШИЙ	77
Стратегия 9. Я ПОКУПАЮ ЛЮБОВЬ	78
Стратегия 10. Я БУДУ ТАКИМ, КАК ТЫ ХОЧЕШЬ	80
Глава 4. КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ	86
Три уровня любви к себе	86
Часть 1. МЫСЛИ	88
Родительский след	96
Любовь с условиями	102
Терапия замещения	108



Часть 2. ЧУВСТВА	114
Багаж прошлого	115
Техника безопасности	123
Часть 3. ДЕЙСТВИЯ	129
Признак 1. Я мучаю себя	129
Признак 2. Отрицание комплиментов и похвалы	133
Признак 3. Тотальная экономия на себе	138
Признак 4. Сравнение с другими	143
Признак 5. Обесценивание достижений	147
Признак 6. Неуважительное отношение	150
Признак 7. Неблагоприятная рабочая среда	153
Часть 4. КОНЦЕПЦИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ	160
Лучший друг	160
Профицитное мышление	165
Роман длиною в жизнь	171
Глава 5. ПРИНЯТИЕ ТЕЛА	179
Мы и тело. История	181
Тюрьма по имени «Тело»	187
Как формируется восприятие тела	192
Недостижимые идеалы	197



Жертвы ради красоты	200
Отношения с телом	205
Потребности тела	210
Body-революция	215
Глава 6. ВНЕШНЯЯ СРЕДА	221
Личные границы	225
Альтруисты и эгоисты	230
Обозначение личных границ	233
Градиентный подход	244
Непрошенные гости	247
Заключение	251
Истории читательниц	255
История Дарьи	255
История Карины	257
История Светланы	258
История Елены	260
История Марии	261
История Екатерины	263

ВСТУПЛЕНИЕ

Влияет ли самооценка на нашу жизнь?
Может ли один пазл качественно преобразить всю картинку?
Действительно ли самооценка — это базовый фундамент любой личности?
На эти вопросы один ответ:
Да!

Мокрый асфальт загорался от бликов летящих машин. Резкий порыв ветра выгнул в дугу спицы старого зонта. Каждый мой шаг сопровождался звонким хлюпаньем промокших кроссовок. По лицу били крупные капли холодного ливня, надежно скрывая слезы. Оглушительный удар грома, и яркая вспышка разрезала небо на сотню осколков.

В тот вечер природа показывала свою мощь, а в моей душе бушевал ураган меньшей силы. «Как ты могла допустить та-





кую глупость?» — рыдая, думала я. Казалось, каждая клеточка тела была пропитана ненавистью. Я сожалела о случившемся и хотела вернуться назад.

Мне было двадцать три, и я находилась в эпицентре боли и отчаяния самого сложного периода жизни. В одной точке сошлись несколько невыносимых испытаний. В двадцать два я решила уйти с офисной должности и открыть собственное дело. Воодушевленная скорым успехом, взяла кредит в банке и отправилась в самостоятельное бизнес-путешествие.

Я искренне верила в успех начинания. Но проект прожил чуть больше года и разбился о скалы экономического кризиса. А я осталась один на один с долгами, в полном неведении, что делать дальше. И единственный человек, который был виноват в этом, — я. Девятью месяцами ранее, после полутора лет борьбы с болезнью, моя мама умерла от рака груди. Мне потребовался не один год, чтобы прийти в себя после этой утраты. Тогда я разрывалась между хосписом, работой и везде опоздала.

Я жила словно в тумане: больница, врачи, анализы, закупки, аренда, персонал. И так по кругу, изо дня в день. Без шанса на спасение. Судьба ловко поймала меня в капкан. Опустошенная и беспомощная, я продолжала бесконечное самоедство: «Глупая, самонадеянная, безответственная... Зачем я все это затеяла?»

Моя агрессия и ненависть не знали границ. Думала, нет в мире человека хуже. Самооценка скатилась на самое дно, и я продолжала тонуть в бездне затянувшейся депрессии. Я решила продать квартиру и рассчитаться с долгами, поэто-

му переехала в съемную. Финансовые обязательства исчезли, но любви к себе больше не стало.

Жизнь продолжала преподносить подарки.

Мой бойфренд, вместо поддержки, которая была мне так необходима, унижал меня и изменял.

Я покорно переносила все и по-прежнему хотела быть с ним. Казалось, я недостойна лучшего и не смогу встретить другого. Мой персональный ад продолжался.

Но однажды я встретила человека, слова которого изменили меня. Услышав мою историю, он сказал: «Любовь — самая мощная энергия во Вселенной. Ты ненавидишь себя, полагая, что заслужила это. Но посмотри на свою жизнь: ты делаешь только хуже. Подумай, если ты бросишь себя, кто останется рядом?». «Действительно, кто?» — удивилась я.

«Произноси время от времени всего четыре слова: «Я безусловно люблю себя», — был его совет. Фраза казалась абсолютно глупой, но я решила попробовать. Тем же вечером, лежа на полу и глядя в потолок, я шептала: «Я безусловно люблю себя, я безусловно люблю себя, я безусловно люблю себя...» Сначала видимых улучшений не было, но постепенно мои ощущения менялись.

Через две недели пришло осознание: я заслуживаю собственной любви. Начался процесс прощения. Несколько месяцев повторения простых слов о любви к себе преобразили мою реальность.





После непродолжительных раздумий я закончила отношения, в которых для меня не было места. Распрощалась с чувством вины за допущенные промахи. Увидела в себе уникального человека и приняла себя всем сердцем. Позволила заниматься тем, что нравится, бросила попытки соответствовать чужим ожиданиям и, продолжив двигаться по пути работы над собой, даже получила образование психолога.

Прошло почти десять лет, и теперь я с уверенностью могу сказать: любовь к себе спасла мою жизнь. Я осознала важность этого чувства. Кому-то кажется, что можно выбирать между любовью и ненавистью, но это не так. Любовь — единственный ключ, который ведет к внутренней гармонии. Других ответов у этого ребуса нет.

За последние восемь лет я смогла помочь многим людям. У каждого из них были личные причины для сложных отношений с собой: ошибки прошлого, суровые родители или несчастная любовь. Но в действительности не имеет значения ни возраст, ни социальное положение, ни цвет кожи, вес или вероисповедание, количество допущенных ошибок и совершенных промахов. Мы достойны любви к себе вне зависимости от обстоятельств.

Я изучила в теории, как работает самооценка, и увидела влияние любви к себе на практике. И разработала эффективные приемы, запускающие изменения в отношениях с собой. Сейчас в моем арсенале уже не пара упражнений, а больше пятидесяти.

Эта книга создавалась просто: я взяла мой лучший курс и выбрала самые эффективные техники, которые действительно работают и дают устойчивый результат. Будьте терпеливы, особенно если вы жили с ненавистью к себе на протяжении

двадцати, тридцати, сорока и даже пятидесяти лет — требуется время для смены привычных шаблонов.

Каждая глава снабжена практическими упражнениями. Для достижения максимального результата выполняйте каждое — их эффективность подтверждена успешным опытом сотен людей. Вот лишь малое число преимуществ, которые способна открыть любовь к себе:

- Любовь к себе — условие более комфортных отношений с внутренним «я». Сложно обрести равновесие, если вы постоянно себя критикуете.
- Осознание собственной ценности, даже без реальных оснований, высвобождает скрытый потенциал.
- Хорошая самооценка помогает реализоваться в профессии.
- Любовь к себе трансформирует отношения с близкими. Если человек не уверен в собственной ценности, трудно убедить в этом кого-то еще.
- Любовь к другим становится богаче и полноценнее, если вы любите себя.
- Высокая самооценка улучшает качество жизни, выводит на новый социальный уровень.

Любовь к себе должна стать по-настоящему приоритетной задачей. Для достижения максимального и устойчивого результата сфокусируйтесь на работе над собой и последовательно выполняйте упражнения. Справиться с этим поможет дневник наблюдения.



Упражнение 1

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ

Основная цель — ежедневно фиксировать рост самооценки, и незначительную положительную динамику и весомые качественные изменения. Отмечайте впечатления от выполненных упражнений, размышления, сомнения, перемены в представлении о себе, неожиданные интересные мысли и инсайты. «Дневником наблюдения» может стать любой блокнот, записная книжка или тетрадь.

ГЛАВА 1

КАК НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ПОРТИТ ЖИЗНЬ

Судьбу человека определяет или, точнее,
указывает его собственная самооценка.

(Генри Д. Торо)

Нелюбовь к себе — только на первый взгляд скрытый внутренний процесс. Отношение к себе напрямую влияет на нашу жизнь, и в зависимости от полюса, отрицательного или положительного, мы получаем разные плоды. Самооценка определяет величину дохода, масштаб профессиональной реализации, бытовые условия и является основой для создания психологически здорового и сбалансированного партнерства с другими. Отношения с собой — это фундамент, на котором строится многое, и знакомство с первой главой убедит в этом окончательно.



Любовь к себе, финансовый достаток и профессиональный успех

Однажды вечером, в торговом центре, Маша встретила бывшего одноклассника. В школе он не демонстрировал выдающихся успехов, но 15 лет спустя перед ней стоял совершенно иной человек: хороший костюм, уверенный взгляд, жесты и что-то едва уловимое в походке недвусмысленно намекали: «Его жизнь удалась».

Метаморфозы приятеля удивили и обескуражили. «Макс всегда списывал у меня, а когда учитель обращался к нему, что-то невнятно бормотал. А сейчас он работает в крупной компании и занимает такую должность, о которой я не могу и мечтать», — поделилась она с другом за чашкой кофе.

Действительно, будучи прекрасным специалистом и отлично справляясь с обязанностями, человек может работать на невысокой должности за мизерное вознаграждение, годами ожидать обещанного повышения, зарывать собственный потенциал и терпеть тиранию вышестоящего руководства.

Что играет решающую роль в этом вопросе? Удивительно, но чаще всего — самооценка. Безусловно, есть и другие факторы: образование, опыт работы, полезные знакомства и связи. Однако за всем этим стоит любовь к себе. Каждый раз, делая выбор, мы оцениваем, насколько соответствуем новым возможностям и открывающимся перспективам.

Это происходит с нами на протяжении всей жизни: «Я достоин (на) учиться в этом университете?» «Меня примут

