

УДК 159.9  
ББК 88.52  
О-90

Andrea Owen  
How to Stop Feeling Like Sh\*t: 14 Habits  
the Are Holding You Back from Happiness

© 2018 by Andrea Owen  
This edition published by arrangement with Taryn Fagerness Agency  
and Synopsis Literary Agency

**Оуэн, Андреа.**

О-90 Идеальных не бывает : 14 ментальных привычек, которые мешают полюбить себя / Андреа Оуэн ; [перевод с английского О. Б. Снитич]. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-04-121665-8

Что мешает нам раз и навсегда избавиться от уныния и заниженной самооценки? Все дело в плохих ментальных привычках, которые блокируют счастье. Андреа Оуэн — наставник для сотен женщин и основатель интернет-сообщества [yourkickasslife.com](http://yourkickasslife.com) — описывает 14 таких привычек и дает четкие рекомендации, как от них избавиться.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-121665-8**

© Снитич О.Б., перевод на русский язык, 2019  
© 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

Оуэн Андреа

## ИДЕАЛЬНЫХ НЕ БЫВАЕТ

### 14 МЕНТАЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Главный редактор *Р. Фасхудинов*. Руководитель направления *Л. Романова*  
Ответственный редактор *М. Бердник*. Литературный редактор *Е. Курилёнок*  
Младший редактор *М. Голомуздова*. Художественный редактор *Е. Каменева*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ЧИТАЙ  
ГОРОД

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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Финансир.: «ЭКСМО» 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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дрекон: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямой продажам и производству

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

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

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

Файлы жарнамалық мерзімі шектелмеген.

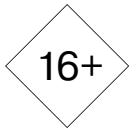
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Дата изготовления / Подписано в печать 09.06.2021.  
Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.  
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 и 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 978-5-04-121665-8



9 785041 216658 >

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

В электронном виде книги издательства Вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
одна книга, दो мира

АНДРЕА ОУЭН

Идеальных  
НЕ БЫВАЕТ

КАК НАУЧИТЬСЯ  
ПРИНИМАТЬ СЕБЯ

**БОМБОРА**<sup>™</sup>

Москва 2020

## **Эта книга поможет вам:**

- Разобраться со своим внутренним критиком;
- Избавиться от чувства неполноценности;
- Определить токсичных людей в вашем окружении и оградиться от них;
- Понять, что чувствовать себя слабой — не порок;
- Принять несовершенства этого мира;
- Сформировать правильные жизненные ценности.



**Эта книга посвящена женщинам,  
которые хотят добавить огня в свою жизнь**



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Введение</b> .....	11
<b>Глава 1.</b> Сама себе дура: учишься управлять своим внутренним критиком .....	34
<b>Глава 2.</b> Уйди и оставь меня в покое: изоляция и скрытность не защитят тебя .....	68
<b>Глава 3.</b> Отключка: твои механизмы обезболивания все еще работают на тебя? .....	95
<b>Глава 4.</b> Сравнение и отчаяние: бесконечное тр@ханье мозгов .....	124
<b>Глава 5.</b> Главная гонка твоей жизни: саморазрушение ...	140
<b>Глава 6.</b> Чувствовать себя обманщицей: комплекс самозванца .....	151
<b>Глава 7.</b> Произвести впечатление: убажание людей и поиск одобрения .....	168



АНДРЕА ОУЗН

<b>Глава 8.</b> Тюрьма перфекционизма: самоуничтожение в лучшем виде .....	190
<b>Глава 9.</b> Быть сильной: образ желеной леди .....	206
<b>Глава 10.</b> Просто дай мне сделать это: выход из-под контроля .....	221
<b>Глава 11.</b> Небеса рушатся: готовься к катастрофе .....	236
<b>Глава 12.</b> Игра в обвинение: твой билет в одиночество ..	252
<b>Глава 13.</b> Ментальность безразличия: цинизм на стероидах .....	262
<b>Глава 14.</b> Никто не любит бездельников: обратная сторона сверхдостижений .....	279
<b>Глава 15.</b> Ценности: твоя дорожная карта .....	294
<b>Глава 16.</b> Я знаю, что является правдой .....	311
<b>Источники</b> .....	316
<b>Благодарности</b> .....	317
<b>Об авторе</b> .....	319

## **ВВЕДЕНИЕ**

В начале 2007 года я обнаружила, что нахожусь на самом дне.

Мужчина, с которым я встречалась, убедил меня бросить работу, квартиру и уехать с ним. Когда мы планировали переезд, я узнала, что во время наших отношений он все время врал мне.

Например, он сфабриковал историю о том, что у него рак, чтобы скрыть свою наркозависимость.

Он вытянул из меня несколько тысяч долларов в то время, когда я узнала, что беременна. Примерно через месяц, когда у меня закончились деньги, он ушел от меня.

Он меня обманул.

Я была унижена, сломлена, без работы, без жилья и с ребенком в животе. Ситуацию усугубляло то, что за год до этих событий мой муж ушел от меня к другой женщине.

Жалость, которую выражали мои семья, друзья и коллеги, была невыносимой. Я чувствовала, насколько им неудобно находиться рядом со мной. Они не знали, что говорить и что делать. Некоторые стали меня избегать. Создавалось ощущение, что они не хотят приближаться ко мне из боязни заразиться моими несчастьями.

Я ненавидела свою жизнь, я ненавидела себя за то, что позволила прийти к тому, к чему пришла.

Одиночество и стыд были уродливыми и унижительными. Казалось, что все, кого я знаю, были лучше меня. Они были удачно женаты и имели детей, они были не женаты — но уж точно не были таким ничтожеством, как я.

Я чувствовала себя как испорченная вещь, не говоря уже о том, что осознавала себя самой тупой женщиной из живших когда-либо на Земле.

Я все спрашивала и спрашивала себя: *«Как я докатилась до этого? Как могла быть такой глупой? Что со мной не так?»*

Теперь, оглядываясь назад, я знаю, что в годы, предшествовавшие моему рекордному падению, я строила свою жизнь в зависимости от того, какой меня хотели видеть окружающие. Моя душа была разодрана в клочья, и я совершенно не имела понятия о том, каковы же они — мои собственные ценности?

Я была парализована этим миром. Я была охвачена паникой из-за того, что произойдет, если люди увидят *настоя-*

щую меня. Я находилась в постоянном ужасе от того, что люди поймут, как много я не знаю.

Я боялась, что они узнают, как отчаянно я нуждалась в других людях.

Я хотела просто любить и быть любимой.

Я строила свою жизнь вокруг перфекционизма.

Саморазрушение и потребность в контроле стали привычками, которые, как я думала, помогают мне оставаться в безопасности.

До тех пор, пока они не перестали мне помогать.

Медленно, но верно, когда начала исцеляться и собирать по крупицам свою жизнь, я узнала, что я не единственная женщина, которая ограничила свою жизнь таким образом. Когда я создала свою практику коучинга и начала помогать женщинам, которые напоминали мне бывшую себя, я осознала, как много женщин подвержены тем же саморазрушительным привычкам, которые были у меня. И они еще удивлялись, почему чувствуют себя как дерьмо.

Через некоторое время я поняла, что существует некий стереотип поведения, который тянет женщин вниз, и что он был весьма распространен. Когда я разговаривала с другими женщинами, чьи сердца болели, а души были изранены, я узнала, что они все страдали от четырнадцати вредных мыслей и поведенческих действий.

Я дала им названия. И когда четырнадцать привычек сошлись воедино, начала понимать, что, когда жизнь сбивает нас с ног, именно эти привычки тянут нас на дно. Но, обращая на них внимание, идентифицируя и отказываясь от них, мы даем себе возможность найти путь назад к силе и счастью.

Но даже после того, как начала учить других, я все еще думала, что есть неправильный и правильный способы «сделать жизнь».

Я думала, что, если ты придерживаешься тех привычек, о которых прочтешь в этой книге, ты обречена на гибель и несчастье.

Возьми себя в руки. Сейчас я скажу что-то, что удивит тебя.

Все разрушительные привычки, о которых будет рассказано в последующих главах, — нормальные.

Никто не прочитает эту книгу и не подумает: «Я никогда не делаю ничего подобного». И на самом деле это хорошо.

Иногда эти привычки будут тебе нужны как оружие. Они нужны, чтобы защищать себя от страданий. Это то, чему мы научены, и привычки делают свое дело — какое-то непродолжительное время. Проблемы начинаются лишь тогда, когда мы отдаемся этим привычкам, перестаем их контролировать. Тогда они не защищают нас, а тянут на дно.

Некоторые книги расскажут тебе, что то, что ты отдаешь во Вселенную, ты получаешь назад. Что твоя энергия и отношение диктуют твои обстоятельства и реальность. Я верила в это, но чем больше я смотрела вокруг и слушала рассказы людей, тем больше я понимала, что иногда...

**ЖИЗНЬ ПРОСТО ПРОИСХОДИТ.**

«Жизнь — тяжелая штука. Не потому, что мы неправильно но ее проживаем, а потому что жизнь — тяжелая штука».

*Гленнон Дойль Мелтон*

Случаются кризисы, люди-придурки нас бросают, у малышей бывают истерики, подростки не спят по ночам, переживая, врач ставит диагноз, которого мы не ожидали... Это не ты неправильно проживаешь жизнь, это не от тебя идет «плохое излучение». Просто все так, как оно есть.

Но ты думаешь: «Что же я делаю неправильно?» Тебе кажется, что у других людей все выверено, а у тебя нет. И все заканчивается тем, что ты чувствуешь себя одинокой и растерянной.

Когда это случается, ты можешь купить книгу по самопомощи и послушать вдохновляющий подкаст, надеясь получить ответ. Они же там должны быть, правда? Секреты. Объяснения. Ты составляешь свой список: медитация, йога, смузи из зелени, подписаться на этого человека в Инстаграме и прочитать *все книги*...

АНДРЕА ОУЗН

Но вот что я точно знаю: чек-листы не сделают тебя счастливой и веселой.

Ответ — ключ к твоему счастью — лежит не там. Ответ в том, чтобы соединить прошлое и настоящее, пролить свет на вещи, которые ранят тебя.

Речь идет о том, чтобы встретиться лицом к лицу с реальными препятствиями, подумать и поработать над ними.

И всегда, всегда при этом **любить себя**.

Речь идет о том, чтобы принять все ощущения и эмоции, которые идут параллельно, даже если они не имеют смысла и тебе от них нехорошо. Начинать процесс снова и снова, пока не придут **свобода и умиротворение**.

Эта книга о том, как распознать паршивую привычку, выбрать другую и попробовать новое поведение.

Сделать неправильно и попробовать снова.

Стереть все и повторить заново.

Эта книга о том, что нужно действовать. Не просто читать ее и думать: «Хммм... Звучит хорошо». Нет. Речь о том, чтобы подумать: «Хммм... Звучит хорошо, но немного неудобно. Я собираюсь сделать это. И я, вероятней всего, все испорчу. Но я буду продолжать, потому что я устала чувствовать себя неудачницей».