

Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку

Автор:

[Анастасия Залого](#)

Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку

Анастасия Залого

Почему...

- при внешней успешности, мы постоянно недовольны собой и находимся в плену собственной критики?

- смотря в зеркало, видим лишь недостатки?

- некоторым трудно реализоваться в профессии и раскрыть внутренний потенциал?

- ощущаем дефицит любви и острую недолюбленность?

- кому-то всё, а другим ничего?

В основе книги восьмилетний опыт практической работы с сотнями клиентов. Англоязычная версия - N1 в категории «Самооценка» (free) на Amazon.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Анастасия Залого

Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку

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 такую 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 одна 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, поэтому 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 – потребуется 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 в окружение интересных людей?» «Я достаточно хорош (а) для работы с этими людьми?» «Тот, кто мне нравится, ответит взаимностью или я услышу „нет“?».

В каждом случае ответами управляет самооценка. Невысокое мнение о себе мешает подать резюме в хорошую компанию и поднять вопрос о возможном повышении. Находится миллион причин: «У меня нет нужного уровня компетенций, я медлительный(ая), неорганизованный(ая), поэтому не справлюсь и получу отказ».

Те, кто слишком критично оценивает себя, часто пребывают в состоянии легкой неудовлетворенности, неуверенности, страха, жертвенности. Они не верят в себя и, как правило, сомневаются в других. Уверенность и спокойствие ощущают те, кто поддерживает позитивное мнение о себе, высоко ценит собственные достижения и искренне уверен, что достоин большего.

За редким исключением, успех может прийти и к обладателю низкой самооценки. Но, как правило, случайным образом. Например, руководитель заметит компетентного специалиста и предложит повышение, перевод на новую должность или качественное улучшение условий труда. Однако «попутный ветер» – не гарантия следования перспективному курсу. Человек с низкой самооценкой нередко саботирует личный успех, совершая неконтролируемые действия, и упускает шанс позитивных перемен.

Таким образом, возможны два варианта развития событий. Либо кандидат наберется смелости и, несмотря на внутренние возгласы о собственной несостоятельности, согласится. Либо пробел в самооценке станет непреодолимым препятствием на пути к вершинам карьерного успеха, и, в плену

нелюбви к себе, человек откажется от новых возможностей и перспектив.

Стоимость рабочего времени – это тоже об отношении к себе. Доход не всегда пропорционален уровню знаний и навыков.

Будучи профессионалом, человек с низкой самооценкой иногда зарабатывает значительно меньше, чем его менее компетентные коллеги. А когда необходимо назвать большую сумму, начинается внутренняя ломка: «Нет, это слишком много, мне столько не заплатят».

Мучить себя и подвергать страданиям – распространенный способ существования и яркий признак невысокого мнения о себе. Эта стратегия в полной мере реализуется и на профессиональном поприще. Мы проводим на рабочем месте 60–70 % времени. Кто-то трудится на нелюбимой, опустошающей физически и эмоционально, работе всю жизнь. Выносит большой объем нагрузки без дополнительной оплаты. Терпит невыносимый график, условия труда и приносит собственную жизнь в жертву работодателю.

Часто люди с низкой самооценкой испытывают неуважительное отношение со стороны руководства и коллег. Они подвергаются насмешкам, жестоким розыгрышам и оскорблениям. Подобная ситуация в профессиональной среде одновременно является и следствием низкой самооценки, и инструментом, ее создающим.

Получается замкнутый круг: человек трудится на нелюбимой работе из-за низкой самооценки и токсичная профессиональная среда формирует его негативное отношение к себе. Чем дольше он остается в подобных условиях, тем глубже тонет в море личной несостоятельности.

Между самооценкой, степенью признания и творческой реализацией можно смело поставить знак равно. Тот, кто ценит себя невысоко, пребывает в нерешительности, когда нужно продемонстрировать результаты труда. «Что обо мне подумают другие? Вдруг не поймут? Мне кажется, я сделал какую-то чушь. Это не вызовет интерес аудитории», – размышляет он.

Гениально точна фраза: «Плоды моего труда настолько хороши, насколько, по собственному мнению, хорош я сам». Если кто-то не видит себя компетентным, талантливым и уникальным, то не воспринимает собственные идеи, творческие проекты как ценность, – и низкая самооценка, словно тюрьма, прячет внутренний потенциал, становится препятствием к высокому достатку и карьерным высотам.

Любовь к себе и отношения

Ощутимое влияние любовь к себе оказывает на сферу личных отношений. Самооценка играет важную роль как в процессе выбора партнера, так и внутри сложившегося союза, и, в конечном счете, определяет: социальный и интеллектуальный уровень избранника, степень взаимного уважения в паре, коэффициент психологического здоровья внутри семьи.

Обладатель низкой самооценки живет с острым дефицитом любви: постоянно ощущает ее нехватку, необходимость, и воспринимает встречу с потенциальным избранником, как возможность утолить ненасытную жажду. Такому человеку кажется, что однажды случится судьбоносная встреча, и он станет важным, значимым, любимым, окруженным заботой и вниманием. Но одновременно с потребностью в источнике любви для него характерно непреодолимое чувство собственного несовершенства.

Он мечтает об идеальном партнере, однако не верит в возможность быть любимым. Наготове целый список недостатков и сомнений. Над устранением которых он усердно трудится, но, победив один изъян, находит новый. Так проявляется установка: «Со мной что-то не так, я недостоин любви».

Низкая самооценка ведет личность по пути наименьшей активности. Такой человек полон страхов быть отвергнутым, брошенным, им управляют чувство неполноценности и разнообразие внутренних комплексов: «Зачем прилагать усилия, с кем-то знакомиться? Я знаю, у меня нет шансов. Любые попытки обречены, вряд ли мной кто-то заинтересуется».

Все, и мужчины, и женщины, оценивают себя относительно объекта интереса. Мы субъективно считаем одного не стоящим нашего внимания, а рядом с другим

понимаем: «Он/она точно не заинтересуется мной». У пары есть шанс на будущее, когда оценка себя и партнера находится примерно на одном уровне. Если дело обстоит иначе и кто-то не считает себя достойным другого, в отношениях обязательно возникнут трудности.

Например, обладатель низкой самооценки нередко начинает усиленно завоевывать любовь, и со временем, в попытках привлечь внимание, становится назойливым и неинтересным. Некоторые даже отказываются от того, кого, по собственному мнению, недостойны, и, бессознательно или вполне обдуманно, прерывают новые отношения, опасаясь возможной неудачи в любви.

Когда мы находимся в «зале ожидания чувств», кажется, придет «наш человек» и мы будем любимыми, желанными, важными, нужными и уникальными.

И вот чудо свершилось – «одинокое сердца» встретились. Первое время оба пребывают в эйфории влюбленности. Однако стоит утихнуть вихрю страстей, и мы возвращаемся назад – к привычным комплексам: неудовлетворенности социальным положением, недовольству внешностью, финансовым проблемам и профессиональной нереализованности.

Человек с низкой самооценкой возлагает на будущего избранника серьезные надежды, но через некоторое время его начинают одолевать сомнения. За первой волной влюбленности следует мания «меня любят недостаточно»: «Он не говорит, что я красивая», «Она ответила так, будто ей все равно», «Он не смотрит на меня, как раньше». Любое действие или бездействие можно объяснить отсутствием заинтересованности, равнодушием и охлаждением чувств.

Любовь других не ликвидирует комплексы и чувство собственного несовершенства. Если резерв самопринятия пуст, никто не сможет дать столько любви, чтобы было достаточно. И проблема не в партнере, а в самой личности, которой из-за дефицита внутренней ценности нужны постоянные подтверждения любви извне.

Беспочвенная ревность – также результат низкой самооценки и ее очевидный признак. Такой человек ревнует к прошлому, друзьям, коллегам и просто людям,

проходящим мимо. Трактует поступки и слова не в свою пользу и создает поводы для ревности «на пустом месте». Изучает друзей партнера в социальных сетях, пытаюсь вычислить потенциального конкурента. А при очередном телефонном звонке невольно напрягается: «Кто это? Зачем? Что хочет?»

Когда внутри преобладает ощущение «Я не такой, как надо», «Со мной что-то не так», мы бессознательно ищем доказательства этому в словах, поступках, мимике и жестах. Фильтры восприятия настроены на подтверждение правдивой информации, поэтому достаточно незначительной мелочи, которая станет мощным ударом по нестабильной самооценке и испытанием на прочность для любых отношений.

Восприятие поступков других – лишь проекция внутренних чувств. В действиях близких мы видим отражение нашего отношения к себе. Неуверенность в собственной личности рождает сомнения в искренней привязанности других, поэтому, пока мы не станем для себя любимыми, трудно поверить, что нас может любить кто-то еще.

«Любить – значит страдать», именно об этом типе отношений написано много книг, стихов и песен. Любопытно наблюдать, как Фернандо ушел от Мануэлы, вернулся и снова пропал. Однако быть на месте героя сериала несладко. Внутренняя установка «Я не такой, как надо» реализуется через оскорбительное отношение со стороны партнера.

Такого человека унижают, изменяют, игнорируют и подчеркивают его недостатки. Как правило, нападки партнера не встречают ответного сопротивления, и невысокое качество отношений становится привычной формой взаимодействия внутри союза. Способность одного переносить возрастающую тиранию другого лишь усугубляет ситуацию и делает деструктивным потенциально успешный союз. А функционировать подобные пары могут на протяжении всей жизни.

Кто-то жалуется на тяжелую судьбу, кто-то сохраняет опустошающие отношения, чтобы соответствовать ожиданиям социума и вписываться в собственную картину идеального мира. Как правило, после периода «он подлец, она стерва» наступает этап оправдания тирана: «Он не хотел», «Она имела в виду другое», «Мне стоило вести себя иначе». И, проведя аналитическую работу, жертва приходит к выводу, что виновата сама, и остается в травмирующем партнерстве на долгие годы.

В подобных отношениях самооценка, как на американских горках, стремительно летит вниз. Такой человек убежден в личной несостоятельности, глупости, непривлекательности, отсутствии талантов и способностей. Слова и поступки партнера прочно срослись с представлением о себе и стали правдивой истиной, а деструктивное отношение – нормой и зоной комфорта для обоих, пусть неприятной, однако привычной.

Те, кто смотрит на отношения поверхностно, пытаются изменить ситуацию при помощи слов. Тот, кто видит глубже, понимает – все ответы в нас самих.

Агрессивная внешняя среда – надежный фундамент для разрушительных, психологически нездоровых отношений, в которых невозможно сохранить самооценку на высоком уровне.

Иногда домашний мучитель заходит слишком далеко и уже неспособен стать хорошим. В этом случае лучший выход – новые отношения. Однако без качественной работы над собой ситуация повторится в новом союзе. Угнетаемый встретит очередного тирана, и история случится вновь. Если отношения очень похожи и партнеры ведут себя одинаково – это весточка хронических проблем.

Любой повторяющийся опыт – повод ответить на вопрос: «Почему это происходит со мной?» В действительности нет волшебных слов, которые заставят других ценить нас. Отношение к себе первично, отношение других – лишь следствие. С целью выхода из замкнутого круга необходимо планомерно работать над повышением самооценки и обозначением личных границ.

Как самооценка влияет на успех тех, кто рядом

Тесные социальные связи – основа современного общества. Ежедневно мы поддерживаем контакты с множеством людей. Внутренний конфликт и неприятие губительны не только для конкретного человека, но и для тех, кто рядом. Самооценка – словно очки, через которые мы смотрим на себя и близких. В зависимости от полюса («положительного» или «отрицательного») линзы

искажают картину внешнего мира.

Оценка чужих способностей и талантов обычно носит субъективный характер, который определяется представлениями о собственной личности, багажом прошлого опыта, социальными нормами и персональными установками. Поэтому, если мы не удовлетворены собой, то и в других замечаем изъяны, оставляя без внимания сильные стороны.

Мы способны влиять на отношение других к себе, а они – на наше восприятие собственной личности. Чью самооценку мы формируем в первую очередь? Тех, кто находится рядом: второй половины, детей, родителей, родственников, друзей и коллег. Невозможно дать другим то, чем не обладаем мы сами, поэтому без принятия себя сложно принять близких.

Для иллюстрации расскажу пару историй, все герои вымышленные, однако живут среди нас. Итак, представьте двух девушек – Марину и Сашу. Они не отличаются друг от друга в возрасте двадцати лет. Вышли из семей с одинаковым уровнем достатка, получили схожее образование, даже внешне похожи: рост, тип телосложения, обе блондинки. У них действительно много общего, кроме одного существенного фактора – самооценки.

Марина

Марина училась неплохо, со всеми была мила и учтива и очень любила себя. В студенческой компании она встретила Диму – обычного парня, который никак не выделялся на фоне остальных. Новый знакомый сразу заинтересовался девушкой и начал оказывать знаки внимания. Ее привлекла его забота и преданность, и после непродолжительных раздумий она ответила взаимностью.

Прошел год, Дима сделал предложение, и через некоторое время они поженились. После получения диплома вчерашнего студента пригласили на собеседование в молодую, но перспективную компанию. Отличная должность, престижный офис в новом здании делового центра, перспективная и амбициозная команда. Однако кандидата одолевали сомнения – он не был уверен, что соответствует должности, и даже хотел отказаться, опасаясь неудачи, но жена была категорически против:

- Ты не должен сомневаться. Послушай, у тебя есть все, чтобы справиться с новыми обязанностями. Ты проходил практику в компании конкурента, изучал маркетинг в университете и брал дополнительный курс по эффективным продажам, плюс у тебя неплохой английский. Да, нет опыта управления проектами, но уверена: ты справишься. Если они сделали такой выбор, значит, заметили твой потенциал. Отказ - это ошибка! Ты гораздо компетентнее, чем думаешь.

Страх неудачи, ответственность и сомнения диктовали один ответ: «Нет». Но, поддавшись доводам жены и всецело доверившись ее мнению, Дима решил попробовать. Выбор был верным - потом он вспоминал об этом не раз. Испытав некоторые трудности вначале, спустя три года мужчина вырос до самого успешного руководителя отдела, а позже встал у руля всего регионального филиала.

Муж Марины был ответственным, аккуратным, пунктуальным, но с большим пробелом в самооценке. Он часто считал себя недостаточно компетентным. Не был уверен в правильности принимаемых решений, сомневался в собственных идеях и не всегда доверял личному мнению. Но вторая половина видела его другим: умным, перспективным, способным учиться и достигать высоких результатов.

Спустя некоторое время Дима начал размышлять о собственном деле - ничего конкретного, неясные мысли и идеи. Раздумывая и сомневаясь, он поделился вероятными планами на будущее с женой. Та ответила благосклонно:

- Ты получил опыт, ты прекрасный управленец, у тебя много нужных связей, отлично разбираешься в этом рынке, у нас есть некоторые накопления. Почему нет?

За несколько лет он прошел путь от стартапа на собственной кухне до огромного офиса на последних этажах престижного бизнес-центра. Безусловно, он достиг всего благодаря личным способностям, однако одним из важных вкладов в его успех была высокая самооценка жены. Она и себя ценила высоко, и в окружающих видела только лучшее.

Саша

Пришло время познакомиться с Сашей, одноклассницей Марины. Симпатичная, всегда нравилась мальчикам, но совсем не нравилась себе. Все в ней было не так: нос, ноги, лицо, и могла бы лучше учиться, и нужно похудеть. На дне рождения подруги девушка встретила Мишу – перспективного парня, который уже окончил университет и работал в большой компании. Случайная встреча привела к серьезным отношениям и созданию семьи.

Сначала все шло прекрасно: долгожданные свидания, разговоры до рассвета, переписка в нескольких томах. Молодой человек был окрылен вспыхнувшими чувствами и не замечал странных ощущений после общения со второй половиной, трудноуловимых, но все же явных. Часто после обсуждений возможных перспектив Миша чувствовал сомнения, сомнения в себе, в собственных идеях и начинаниях. Необъяснимым образом рядом с ней он становился странным мечтателем, которому нужно быть практичней, ценить «синицу в руках» и забыть о «журавле в небе».

Спустя четыре года он получил предложение о повышении – условием был переезд в другой город. Мужчина с воодушевлением предвкушал, как скоро все изменится для их семьи. Однако Саша не разделяла восторги мужа и была настроена решительно негативно:

– Только подумай, какая это ответственность! В твоём подчинении будет пятьдесят человек, и, если что-то пойдет не так, вина ляжет на тебя. Мне кажется, тебе нужно получить еще немного опыта. Это не единственный шанс и не последнее предложение. В целом мы живем неплохо. Зачем что-то менять? У детей хороший сад, я только вышла на работу, давай оставим все как есть.

После долгих размышлений Миша согласился: «Она права... Я действительно пока не готов, а переезд – это слишком сложно, и адаптация на новом месте займет время».

Саша всегда завидовала однокласснице. Марина жила как в сказке: отличная работа, прекрасные дети, успешный муж и большой просторный дом. Она и ее мир казались Саше чем-то невероятным, нереальным и, конечно, недостижимым. Девушка была убеждена: она никогда не будет жить так же. Не могла объяснить почему, может быть, из-за лишнего веса, носа, склада ума или не того мужчины рядом.

Со временем, поставив крест на себе и собственных мечтах, Миша отчаялся что-то изменить. Он был вкладом в чужой успех и оставил любые попытки создать собственный. Возможности для роста приходили и уходили, он сомневался, боялся и, в конечном итоге, не решался. Проработал тридцать семь лет на одной должности, был уволен после ликвидации компании и провел остаток жизни сожалеющим об упущенном времени несчастным человеком.

Эти разные истории разделят читателей на два противоборствующих лагеря. Мужчины оживленно воскликнут: «Все именно так, это было со мной, во всем виноваты женщины. У меня всегда были амбиции, но она твердила, что ничего не выйдет. Нет смысла начинать». Дамы, пытаясь отбить удар, будут возмущены: «Почему мы? Вы сами все портите! Реализуйтесь, никто не мешает». Позвольте предостеречь обе стороны от разгорающихся баталий.

Итак, чуть ранее мы познакомились с обладателем высокой самооценки – это Марина. У Димы, Саши и Миши невысокое мнение о себе, они склонны к самокритике и самоедству. Первому повезло, он встретил девушку, которая жила с установкой «со мной все в порядке, и другие равнозначны мне».

Союз Марины и Димы мог потерпеть неудачу в случае деструктивного отношения к ней. Но все было иначе, мужчина боготворил жену, и, когда она была рядом, чувствовал себя гораздо лучше, чем без нее. Он вошел в отношения с отсутствием любви к себе, это особенно ярко проявлялось в начале. Жена стала катализатором перемен и создала условия, в которых его самооценка достигла высшей точки. В результате мы получили пару с хорошим самомнением.

Саша была сосредоточена на недостатках, отличалась критическим мышлением, поэтому автоматически выхватывала проявления слабых сторон Миши, оставляя без внимания очевидные способности и таланты. Девушка жила с ощущением, что с ней не все в порядке, а значит, и с другими проблемы.

Постепенно между ними установился некий общий язык, который характерен для пар такого типа: каждый подчеркивал минусы другого, отмечал недостатки, и это оставило пару на низком уровне любви к себе.

Был ли у Миши шанс спастись? Да, при условии достаточно высокой самооценки. Однако, в силу возраста и особенностей личности, он в большей степени опирался на мнение близких, чем на личное представление о себе. Его самооценка была шаткой и зависела от внешних факторов. Он также мог изменить отношение Саши к себе, но этого не случилось. И в финале истории мы видим двух неудовлетворенных жизнью людей.

В действительности половая принадлежность и социальные роли не важны. Представим на месте Марины маму, а Дима будет ребенком. Что ждет впереди этого мальчика? Вероятно, он станет успешным и уверенным в себе. Заменяем Марину работодателем, а ее мужа подчиненным. «У такого человека большое будущее», – скажет кто-то и будет прав.

По законам дуэта «Александра – Михаил» может существовать любая пара. Результат будет таким же, даже если роль Саши достанется мужчине, а ампула Миши женщине. В этом случае он, вероятно, уйдет в тиранию, а она в жертвенность. В воображении Сашу легко представить критикующим родителем, а Михаила уязвимым ребенком.

Позитивное представление о себе и высокая самооценка, вопреки всем недостаткам и слабым сторонам, дают возможность научиться принимать тех, кто рядом, и помогают выстроить более здоровые и гармоничные отношения, которые будут не местом для боевых действий, а прочным фундаментом для социального успеха и личностного развития. Каждый может стать тем, с кем самооценка растет, а не стремительно падает вниз.

Любовь к себе определяет все элементы жизни: профессиональная среда, отношения, социальный успех. Принимая решения и планируя будущее, мы порой делаем выбор, который продиктован нелучшими установками о собственной личности. Чтобы понять, как низкая самооценка влияет на вашу действительность, выполните следующее упражнение.

Упражнение 2

Влияние низкой самооценки

Вооружившись ручкой и блокнотом, ответьте на несколько вопросов:

- В каких сферах низкая самооценка нанесла максимальный ущерб?
- Каковы плоды нелюбви к себе на сегодняшний день?
- Как именно низкая самооценка ежедневно портит ваше существование?
- Какие неудачные решения были приняты, исходя из плохого мнения о себе?
- К каким результатам низкая самооценка приведет в будущем?

Ответьте на вопросы с максимальной искренностью и самоотдачей. Постарайтесь вспомнить о каждом эпизоде, в котором негативное мнение о себе сыграло не последнюю роль. На каждый вопрос составьте список ответов – минимум из десяти пунктов. Замечайте действия и решения, принятые под влиянием низкой самооценки. Важные открытия о величине ущерба – дополнительная мотивация, которая усилит желание прийти к принятию.

Тест

Важный этап процесса саморазвития – понимание исходной точки. Осознание условий старта позволит отследить качественные изменения и достигнутый прогресс в будущем. Дополнительный элемент первичного анализа – тест, разработанный на основе подробного опроса фокус-группы, состоящей из людей с отсутствием самопринятия.

В ходе исследования были выявлены основные поведенческие характеристики, которые являются типичными для людей с низкой самооценкой вне зависимости от гендерной принадлежности и возрастных особенностей. С максимальной точностью тест позволит определить уровень любви к себе. Прочитайте утверждения и выберите наиболее характерные для вас:

1. Вам не нравится отражение в зеркале, часто недовольны тем, как выглядите.

Да

Нет

2. Иногда сравниваете себя с другими и предсказуемо разочаровываетесь.

Да

Нет

3. Регулярно критикуете себя и вините за допущенные ошибки.

Да

Нет

4. Кажется, вас никто не любит и не сможет полюбить в будущем.

Да

Нет

5. Привыкли экономить на себе, во многом отказывать и «закрывать глаза» на личные потребности и желания.

Да

Нет

6. Уверены, что в вашей жизни нет достижений и того, чем можно гордиться.

Да

Нет

7. Окружение не ценит и проявляет неуважение: критикует, оскорбляет и пренебрегает.

Да

Нет

8. Работаете на нелюбимой работе или вкладываете в профессиональную сферу много, а получаете мало.

Да

Нет

9. Живете в плохих бытовых условиях, качество жизни на низком уровне.

Да

Нет

10. Иногда ревнуете партнера, боитесь потерять его и остаться в одиночестве.

Да

Нет

Подсчитайте результаты теста: «Да» – 1 балл, «Нет» – 0 баллов и сравните с описаниями ниже:

9-10

Ваш главный враг – вы сами, однако ненависть к себе мешает двигаться вперед. Не нравится решительно все: внешность, работа, окружение. Порой кажется, что весь мир против, нет любви и понимания. Регулярно сравниваете себя с другими и лишней раз убеждаетесь в собственной несостоятельности.

Считаете себя неудачником, который ни на что не способен. Без права на амнистию вините себя за ошибки прошлого. Испытываете острую потребность в любви, но окружающие относятся к вам гораздо хуже, чем заслуживаете.

7-8

Вы излишне придирчивы и не можете себя принять. Характерны приступы агрессии по отношению к себе. Не признаете заслуг, достижений, воспринимаете все как должное. Сложно отказать, если не хотите выполнять чью-то просьбу.

Отношение к себе построено на неконструктивной критике, поэтому иногда чувствуете себя ненужным. Отсутствует понимание собственной уникальности. Постоянно делаете то, что не нравится: работаете на нелюбимой работе, общаетесь с неприятными людьми.

Прошлое – фундамент, на котором строится настоящее, однако ваш фундамент шаткий, в его основании – чувство вины за совершенные ошибки.

4-6

Отношение к себе легко поддается влиянию других людей и обстоятельств, а самооценка напрямую зависит от достижений: «Я люблю себя, когда все получается». Обычно, глядя в зеркало, находите привлекательные черты, однако иногда собой недовольны.

Вы вполне успешны, но требования к себе завышены. Порой излишне сконцентрированы на недостатках и слепы к достоинствам. Иногда ругаете себя и чем-то недовольны. Люди относятся по-разному, есть те, с кем комфортно, однако некоторые выбивают из колеи.

2-3

Стоит признать, вы для себя хороший друг. Иногда недовольны собой, но не уходите в тотальную самокритику. Осознаете собственные минусы, но не концентрируетесь на них. Отражение в зеркале кажется привлекательным, часто находите милые черты.

Объективно оцениваете себя, отмечаете даже небольшие успехи, а неудачи стремитесь оставить во вчерашнем дне. Окружающие относятся с уважением, общение с неприятными людьми стремитесь свести к минимуму. Стараетесь не раздражаться по мелочам и проще относиться к совершенным ошибкам.

0-1

Вы – редкое исключение. Можно уверенно сказать – с вашей самооценкой все в порядке. Порой даже испытываете приступы влюбленности и восхищения по отношению к себе. Абсолютно точно: вы самодостаточная и целостная личность.

Вы хозяин собственной жизни и выстраиваете ее по личным правилам. Близкие ценят и любят. Вам комфортно как наедине с собой, так и в обществе других. Мало беспокоит мнение окружающих, вы уверены и знаете себе цену. И в вашей жизни есть то, чем можно гордиться по-настоящему.

Результаты теста могут вызвать неоднозначную реакцию. Кто-то с тоской вздохнет: «Моя самооценка очень низкая, и это не исправить». Другой

удивленно воскликнет: «Ого, а все не так плохо!» В действительности неважно, из какой исходной точки начинается путь – у каждого есть шанс достичь высокого и устойчивого результата.

Осознав «точку отправления», определим «конечный пункт» и траекторию движения. А именно: возможные изменения, которые запустит высокая самооценка, новые точки карьерного роста и качественные перемены в сфере личных отношений. В этом поможет следующее упражнение.

Упражнение 3

Мотивация

Понимание «зачем нужна любовь к себе» даст дополнительный стимул к движению и поможет преодолеть сложные этапы личностного роста.

Представьте собственное будущее с высокой самооценкой. Важно создать образ любящего, удовлетворенного собой человека. Ответьте на несколько следующих вопросов. Вероятно, часть из них поставит в тупик, но честные, подробные ответы действительно важны.

- Зачем приобрели эту книгу?
- Для чего необходимо полюбить себя (повысить самооценку)?
- Почему это нужно именно сейчас?
- Что произойдет, когда вы полюбите себя?
- Каких целей достигнете, обладая высокой самооценкой?
- Что почувствуете, когда примете себя?
- И как будете выглядеть?

Спустя некоторое время после выполнения всего комплекса упражнений пройдите тест повторно. Новые результаты помогут отследить достигнутый прогресс и выявить пробелы для последующей работы. Подводя итог главы о влиянии самооценки на повседневную жизнь, акцентируем внимание на основных моментах.

В профессиональной сфере отношение к себе определяет:

- Уровень компании и занимаемую должность.
- Стоимость рабочего времени и величину дохода.
- Условия труда и график работы.
- Отношения внутри коллектива.
- Степень реализации творческого потенциала.

Некоторые последствия низкой самооценки в сфере личных отношений:

- Дефицит любви, ее недостаток: «Я не чувствую себя любимым».
- Ощущение себя недостойным любви.
- Беспочвенная ревность, неуверенность в себе как в лучшем выборе для партнера.
- Нахождение в зависимом союзе, боязнь потерять вторую половинку.
- Отказ от отношений из-за страха быть отвергнутым.
- Пребывание в травмирующих, деструктивных отношениях.

Как низкая самооценка влияет на окружение:

- Человек видит в других только изъяны, не замечая сильные стороны.
- Через призму отношения к себе мы формируем самооценку тех, кто рядом.
- Мы влияем на уровень жизни, сферу личных отношений и профессиональную реализацию близких.

Глава 2

Что формирует самооценку?

Ваша задача не в том, чтобы искать любовь, а просто искать и находить все препятствия внутри себя, созданные против нее.

(Руми)

После прочтения первой главы возникает закономерный вопрос: «Почему мы не любим себя?» Самооценка начинает формироваться на самых ранних этапах и подвергается влиянию извне на протяжении всей жизни. Основным фактором – внешняя среда. Она либо повышает, либо снижает нашу значимость.

Ребенок рождается с чувством безусловной любви и принятия. Если быть точнее – относится к себе безоценочно. У него нет суждений, он ни плохой, ни хороший – чистый лист. Будущий взрослый лишен представлений о собственных способностях, талантах и месте в существующем мире, не осведомлен о том, насколько хорош или плох по сравнению с кем-либо.

Со временем происходит столкновение с мнением других о нем, и он, словно губка, впитывает полученную информацию. Внешняя оценка воспринимается как верная и исключительно правильная. Имидж «неправильного ребенка» влияет на способность справляться с актуальными задачами, свободу самовыражения и

уверенность в себе.

Период взросления – важный этап формирования самооценки. Однако отношение к себе может войти в траекторию снижения и в более зрелом возрасте. Потеря работы, неудача в любви, очередной финансовый кризис – и самомнение сотрясается под тяжестью обстоятельств. Скорость и глубина падения зависит от интенсивности внешнего воздействия, самообладания и силы характера.

Детство

Первый вклад в отношение к себе приходится на первые годы жизни. Подчеркивание недостатков, концентрация внимания на ошибках, постоянная критика закладывают низкую самооценку, закрепляют предвзятую модель отношения к себе. Ребенок воспринимает родителей и других взрослых как абсолютный и непререкаемый авторитет. На ранних этапах взросления отсутствует устойчивое представление о собственной личности, поэтому близкое окружение предсказуемо кажется более компетентным в вопросе оценки поступков, талантов и способностей.

Тот, кто постоянно слышит, что он неправильный, в конечном счете в это поверит.

Такая установка прочно закрепится в сознании на долгие годы и повлияет на всю дальнейшую жизнь. Растущие в условиях беспричинной критики постоянно сомневаются в собственных силах, испытывают трудности в сфере профессиональной реализации, редко довольны собой и, как правило, недовольны другими.

Иногда родители принимают ребенка только хорошим, если он доволен, счастлив, и отвергают или становятся отстраненными, когда капризничает, грустит или не оправдывает ожиданий. Став старше, человек испытывает серьезные проблемы с полноценным принятием себя, главным образом, в периоды неудач.

Когда все идет по плану, жизнь соответствует личным и общественным критериям успеха, и он удовлетворен собой – с самооценкой все в порядке. События, выходящие за рамки ожиданий – внезапный развод, увольнение, потеря высокого финансового и социального статуса – дестабилизируют, выбивают почву из-под ног и становятся катализатором приступов внутренней аутоагрессии.

Время от времени родители сравнивают собственных детей с другими. «Вот, посмотри какая прекрасная девочка. Саша хорошо учится, занимается плаванием, берет призовые места и никогда не спорит с родителями. Бери с нее пример!» – вздыхает мама после родительского собрания. Сказанные слова не способствуют выстраиванию доверительных отношений, ставят родителя в позицию противника и запускают в маленькой голове процесс самоанализа: «Если она хорошая, значит, я плохой, или со мной что-то не так?»

Повзрослев, такой ребенок постоянно оглядывается на других, пытается вычислить свой социальный рейтинг, сравнивает себя с окружающими в уверенности – есть кто-то лучше: талантливее, умнее, привлекательнее и успешнее. Именно поэтому важный подарок, который могут сделать родители ребенку в противовес стратегии сравнения – научить его любить себя, принимать собственные неудачи, ценить достижения, уважать уникальные качества и особенности, развить способность видеть себя целостным и «достаточным» человеком.

Вообще, если проанализировать отношение к себе и прислушаться к внутреннему диалогу, можно услышать голос мамы и папы. Либо одного из родителей, который оказывал большее влияние. А при более основательном анализе убедиться, – мы до сих пор используем родительские стратегии в отношении себя.

Способы мотивации, наказания, поощрения, реакции на победы и поражения скопированы из опыта ранних лет. Бессознательно нам гораздо проще воспроизводить уже увиденное, как при взаимодействии с собой, так и в общении с другими. Даже если позаимствованные стратегии не отличаются гуманностью и далеки от рациональности.

Школа

Отличники налево, троечники направо, именно так мы сидели на уроке математики. Педагогу было удобно отсортировать класс по успеваемости и давать задания разного уровня сложности. Наличие жесткой системы внутренних рейтингов в общеобразовательных учреждениях – распространенная практика, которая актуальна и сегодня. Как подобная селекция влияет на самооценку некоторых детей? Вероятно, не лучшим образом.

Школа, наряду с семьей, – среда, которая вносит огромный вклад в становление личности в ранние годы и оказывает существенное влияние на формирование самооценки.

Это воздействие может быть положительным либо отрицательным. Информация, полученная в период взросления, закладывает принципы отношения к себе и установки о собственных талантах, способностях и месте в социуме.

Обычно в стенах школы самооценку формирует успеваемость, отношение педагогического состава, а также атмосфера внутри учебного сообщества. Концепция образовательных учреждений построена на сравнении: балльная система, рейтинги учащихся, предвзятость оценки, наличие фаворитов и персональные антипатии педагогов. А это подразумевает – кто-то будет лучше, а кто-то хуже.

«Лучшие», благодаря успехам за школьной партой, выйдут во взрослую жизнь с высоким уровнем самооценки. А что будет с теми, кто был менее удачлив в освоении школьных дисциплин? Им «клеймо неуспешности» может испортить не только самооценку, но и жизнь. «Я троечник, поэтому неправильный, третьесортный или второстепенный», – такие мысли роятся в голове школьного аутсайдера.

Негативная реакция родителей, общественное порицание за низкую успеваемость усугубляют ситуацию, и выбраться из ямы низкой самооценки все сложнее.

Одна из моих клиенток училась в классе для детей с отставанием в развитии. К счастью, такой «старт» не стал препятствием для профессиональной реализации. Позже она закончила высшее учебное заведение, получила прекрасную работу. Но даже спустя годы «я училась в классе коррекции» являлось для нее символом неудачи и внутренним комплексом.

Хорошо, когда помимо успеваемости и способности справляться со школьной программой, восприятие себя базируется на чем-то еще. Например, плохо учусь, зато привлекательная, нравлюсь мальчикам, душа компании, над моими шутками смеется весь класс. Получил «неуд», но выиграл спортивные соревнования, собрал модель авиалайнера или прыгнул с парашютом. Будущему взрослому важно понимать – он правильный, с ним все в порядке. Он обладает уникальным набором способностей, часть из которых, возможно, не вписывается в заданные рамки, однако эти особенности не мешают реализовать себя и быть счастливым.

Кен Робинсон в книге «Призвание» выдвигает гипотезу о существовании разных видов интеллекта. По его мнению, неуспешность в рамках школьной программы не свидетельствует об отсутствии способностей. Школа ввиду ограниченного диапазона предметов зачастую не может дать каждому возможность для раскрытия индивидуального потенциала, и чьи-то таланты просто не вписываются в рамки общеобразовательных дисциплин.

Другая формирующая среда на этапе взросления – мнение авторитетных сверстников. Нелестные оценки и оскорбления в период подростковой ранимости оставляют глубокий след. «Ты толстая», «От тебя чем-то пахнет», «Что за глупый прикид?» – подобные фразы основательно подрывают самооценку и закладывают устойчивые комплексы.

Как правило, внутри каждого учебного сообщества выстроена некая иерархия. Обычно она базируется на привлекательности, умении удерживать внимание, успехе у лиц противоположного пола и некой степени «крутости». И место в подобном рейтинге предсказуемо влияет на самовосприятие. Были в числе отверженных либо входили в категорию избранных? Позиция в этом шорт-листе оставила свой отпечаток. Высокое положение в школьном рейтинге компенсирует негативное влияние низкой успеваемости и неуспешность в освоении школьных дисциплин. Поэтому, с точки зрения формирования самооценки, – это благоприятный фактор.

Переход из беззаботного детства во взрослую жизнь неразрывно связан с завершением этапа полового созревания. Интерес к соседке по парте в формате «дернуть за косичку, треснуть линейкой, понести портфель» остается в прошлом. Вчерашние мальчики и девочки выходят на новый уровень межличностных отношений и становятся «важными кирпичиками» в самооценке друг друга.

Партнеры

Отношения с противоположным полом отличаются высокой эмоциональной чувствительностью. Все, сказанное второй половиной, воспринимается крайне остро и принимается близко к сердцу. Таким образом, партнер, который находится в непосредственной физической и эмоциональной близости, способен значительно влиять на самооценку того, кто рядом. По степени воздействия это схоже с семьей: общее место проживания, совместный быт и досуг.

Нас действительно связывает многое, чтобы оставить глубокий след во внутреннем пространстве друг друга. Если о нас заботятся, остаются верными, поддерживают, считают лучшим выбором – любовь к себе растет и остается на высокой отметке. Такие отношения – благоприятная почва для профессиональной реализации и надежный фундамент психологически здоровых отношений. Снижение самооценки происходит через критику, игнорирование потребностей, подчеркивание недостатков, указание на неспособность чего-то достичь, пренебрежение интересами, оскорбления и рукоприкладство.

Чем хуже отношение со стороны партнера, тем ниже опускается самооценка. При этом личность может быть успешна, привлекательна, однако не уверена в собственной ценности именно по причине деструктивных отношений и разрушающего воздействия извне.

Любящий себя не сможет терпеть неуважение долго. Красная лампочка самооценки начнет истерично мигать: «Опасность! Опасность! Это какая-то ошибка! Что-то не так!» Первые признаки покушения на личную ценность даже без сознательного анализа мгновенно вызывают внутренний дискомфорт.

Мнение того, кто ценит себя высоко, редко опирается на внешние факторы. Такой человек осведомлен о собственных недостатках, осознает «плюсы» и знает о «минусах». А информацию, противоречащую личным установкам, автоматически распознает как ошибочную и чужеродную. Поэтому отношения «деструктивных критиков» и тех, кто любит себя, маловероятны и скоротечны. Хотя в некоторых случаях из-за сильной эмоциональной привязанности подобные союзы все же возможны. Но за время, проведенное в нем, человек расплатится самооценкой.

Другой внешний фактор, в контексте отношений влияющий на самовосприятие, – неудачи в любви. «Он не выбрал меня», «Она предпочла другого, значит, я глупый, неинтересный, непривлекательный неудачник» – приходит к выводу отверженный. Неважно, по какой причине произошло расставание. Из-за соперника или нежелания партнера продолжать отношения. Поражение на личном фронте моментально провоцирует резкое падение значимости и эпидемию приступов самоедства. Чем чаще подобные события случаются, тем сложнее удерживать мнение о себе на высоком уровне и оставаться в зоне высокой самооценки.

Профессиональная среда

Работа естественным образом вносит вклад в самооценку, одновременно являясь результатом любви к себе и средой, ее формирующей. Влияние профессиональной среды может быть позитивным – самооценка в таких условиях растет, негативным – мнение о себе ухудшается, нейтральным – рабочая сфера влияет на отношение к себе незначительно. Некоторым непросто идентифицировать собственные эмоции, поэтому нам поможет пара примеров.

Итак, вы долго и упорно трудились над проектом и, наконец, пересекли финишную прямую. Как изменилось отношение к себе? Осталось неизменным, значительно улучшилось, или маятник качнулся в сторону отрицательного мнения? На следующее утро кто-то проснулся с ощущением: «Вау, я молодец! Это был грандиозный проект!» Другой вспомнил о завершенных задачах с отвращением и даже сожалением: «Это провал, я не справился... Потратил кучу времени впустую».

Еще один барометр – чувства к концу дня или в завершение рабочей недели. Мы преисполнены восторгом, чувствуем себя на своем месте или обессилено плетемся домой под прессом собственной никчемности, усталости, мечтаем о пятнице и ненавидим понедельник?

Работаете в торговом зале, офисе, танцевальной труппе, бригаде скорой помощи? Отношение ближайших коллег и руководства, вне зависимости от обстоятельств, возвращает самомнение, влияет незначительно или подтачивает его ежедневно.

Тем, чья работа повышает самооценку, повезло. Они находятся в среде, которая естественным образом поддерживает мнение о себе на высоком уровне. Дела других обстоят хуже. Они день за днем ходят по замкнутому кругу невысокого мнения о себе, без шанса на спасение. Крайне сложно реабилитироваться, оставаясь в условиях постоянной неблагоприятной внешней среды. Всякий раз, добившись ощутимого прогресса в стабилизации самооценки, такой человек словно топчется на месте и вынужден начинать сначала, так как внешние обстоятельства регулярно снижают его ценность.

Можно с уверенностью сказать, что соответствие выбранной сферы персональным талантам влияет на способность успешно решать профессиональные задачи и дает преимущества в вопросах карьерного роста. А это, в свою очередь, формирует отношение к себе. Поэтому сделав ошибку при выборе призвания и неся бремя обязанностей, лежащих вне зоны личных способностей и сильных качеств, человек со временем начинает сомневаться в себе и приходит к выводу, что недостаточно компетентен, талантлив и менее ценен по сравнению с теми, кто его окружает.

Помните фразу, сказанную великим Альбертом Эйнштейном: «Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя дурой».

Если кто-то чувствует снижение собственной ценности, может быть, он рыба, которая пытается взобраться на дерево, вместо того, чтобы плавать в океане?

Равносильно и обратное – однажды верно сделанный выбор положительно отразится на самооощении в будущем.

Для тех, кто любит себя, характерна одна особенность – они без сожаления оставляют дела, в которых не могут достичь успеха, и инвестируют в то, с чем справляются «на отлично», таким образом избегая неудач и регулярно сталкиваясь с ощущением удовлетворенности собой.

Отношение к себе зачастую связано с величиной признания, местом или неким рейтингом в профессиональном сообществе. Вполне очевидно, любовь к себе лауреата премии «Оскар» будет выше самооценки актера из труппы малоизвестного театра. Хотя и здесь возможны исключения.

В любом деле есть конечный продукт: записанная песня, подготовленная статья, модная стрижка, сшитое платье, финансовый отчет. У каждого продукта есть потребитель. Если другим нравится результат затраченных нами усилий, самооценка взлетает вверх. Получили негативный отзыв и – по отношению к себе мгновенно нанесен удар.

Мы не застрахованы от критики, и время от времени это случается в профессиональной жизни каждого из нас. И именно в такие моменты высокая самооценка, подобно надежному щиту, оберегает от разрушительного внешнего влияния.

Общественные стандарты

Мы обязательно должны быть счастливыми, причем определенным образом: сделать грандиозную карьеру, стать сказочно богатыми, подтянутыми и ухоженными, состоять в браке с незаурядной личностью, иметь детей, лучше – гениально одаренных. И если хотя бы один элемент идеально сложенного пазла отсутствует, значит, с нами что-то не так, мы где-то опоздали или свернули не туда.

Малейшее отклонение от заветных идеалов несет страх быть непонятым, оказаться «белой вороной», и обещает трудности в восприятии себя. Сегодня

создается иллюзия, что единственный путь быть принятым – это соответствие стандартам социальной группы и строгим нормам по признакам возраста и пола.

Кажется, социальные тренды управляют нами только в XX–XXI вв.? Глубокое заблуждение. Это не является тенденцией наших дней и особенностью современного общества. Все мы, на каждом отрезке истории, вне зависимости от расы и религии, в равной степени подвержены влиянию извне. В действительности четко определенные шаблоны существовали всегда, в каждой эпохе и культуре. И были те, кто им соответствовал, и другие, кто в них не вписывался и досадно выбивался из общепринятых рамок.

Например, на протяжении десяти веков, вплоть до середины XX в., в Китае существовала мода на маленькие женские ножки. Идеальная женская ступня была меньше современной пачки сигарет, чуть больше 7,5 сантиметра в длину. Первое, о чем спрашивала семья потенциального жениха у родителей невесты: «Какого размера ножка у вашей дочери?» Тогда женщины с обычными ногами считались непривлекательными, лишенными очарования, притягательности и даже не рассматривались как достойный вариант на «рынке невест».

В течение целого тысячелетия маленькие ступни оставались главным предметом сексуального желания китайских мужчин и одним из важных факторов успешного замужества. Для достижения вожаделенной «ножки лотоса» девочкам в возрасте 5–6 лет все пальцы ноги, кроме большого, привязывали полоской материи к ступне и заставляли ходить в обуви маленького размера.

В результате ноги значительно деформировались, иногда лишая возможности передвигаться без посторонней помощи. Фактически эта варварская процедура превращала здорового человека в инвалида с ограниченными физическими возможностями. Женщины, лишенные заветного атрибута, занимали низшие ступени социальной лестницы – трудились прислужкой, были заняты в сельском хозяйстве, обречены на несчастную судьбу, общественное порицание и даже не могли мечтать о выгодной партии. Невозможность использовать социальный лифт, несомненно, отражалась на отношении к себе, самооценке и самопринятии.

Это лишь один из немногих примеров истории, который наглядно показывает механизм влияния общества на персональные стереотипы. В действительности у каждого, кто осознает собственную непохожесть на других, есть два варианта: ненавидеть себя за несоответствие нормам или всецело принять собственную

индивидуальность.

Совершенные ошибки

«Я во всем виноват! Почему я был таким глупым? О чем думал? Я ни на что не способен», – так реагируют некоторые на совершенные проступки. Сожаление о допущенных промахах редко остается в прошлом.

Однажды оступившись, некоторые несут груз вины на протяжении всей жизни. Винят себя за испорченные отношения, упущенные возможности, совершенные преступления, утраченное здоровье, созданные долги и ошибки юности.

Долгие годы люди видят главного врага в собственном лице, злятся, сожалеют, мечтают повернуть время вспять, чтобы все исправить и начать сначала.

Чувство вины не лучшим образом влияет на самооценку и даже существенно снижает личную значимость. В тех, кто не видит возможности для прощения, прочно пустила корни разрушительная установка: «Я плохой и недостоин лучшего». Именно поэтому они неуважаемы в отношениях, нереализованы в работе и, как следствие, несчастны в жизни.

Но, ставя знак «равно» между собой и поражениями прошлого, мы ставим крест на возможности другого мнения о себе, новых счастливых отношениях, карьерных высотах и успешной реализации. Негативная реакция на совершенную ошибку вполне естественна и даже закономерна. Мы чувствуем боль, если упали, злимся и ругаем себя, когда поступили плохо. Эту стратегию мы берем на вооружение в раннем детстве и руководствуемся ею, став взрослыми.

Тогда в чем патология? Во времени. Сколько минут, часов, дней, лет собственной жизни мы готовы потратить на внутреннее самобичевание? Безусловно, величина ошибок, ущерб, причиненный себе и другим, отличаются от случая к случаю. Но в максимально короткие сроки внутренняя агрессия должна смениться принятием новых обстоятельств и их последствий: «Да, я виноват. Из-

за моих действий или бездействия обстоятельства сложились таким образом. Я принимаю последствия моих поступков для себя и других. Я не могу изменить прошлое, поэтому моя задача – принять новое положение вещей в будущем».

Конечно, можно сопротивляться, смотреть на себя через призму негативного опыта и упрямо стоять на своем: «Нет, я не прощу себя. Я ужасный человек, фатально ошибся и недостоин лучшего». Но это только продлевает внутренние муки, снижает качество жизни, тормозит профессиональный и личностный рост.

Важно понимать, вы не плохой, вы просто совершили дурной поступок, ошиблись, не справились с обстоятельствами и, возможно, были не правы. Можно оставаться врагом или строгим судьей, однако именно в сложные периоды мы должны быть для себя поддержкой, опорой и лучшим другом, сделать попытку извлечь из ошибок опыт и двигаться дальше.

Конечно, в обществе возможны жаркие дискуссии относительно вопроса: кто достоин собственного прощения, а кто нет. Однако, с точки зрения безусловной любви, каждый должен найти возможность простить себя и принять последствия неверного выбора.

Простить – это не стереть событие из прошлого, словно его не было, а прекратить внутреннее самоедство и отказаться от самобичевания.

И дать этому место в книге жизни: «Да, это случилось по моей вине, я принимаю прошлое и его последствия в полной мере».

Я работала с девушкой, которая считала ошибкой активную половую жизнь в юном возрасте. События того времени наложили отпечаток на ее отношение к себе. Она не считала себя достойной встретить любящего партнера и не видела возможность создать пару с достойным человеком. После реанимации самооценки пазл сложился – она вышла замуж. Сейчас у нее трое детей и муж, который ее обожает.

Возможно ли прожить идеальную жизнь, ни разу не промахнувшись? Создать глянцевую картинку не только в социальной сети, но и в обычной повседневной действительности? Вероятно, нет. Мы совершали ошибки в прошлом и, время от

времени, будем поступать неверно в будущем. Умение справляться с последствиями таких ситуаций – важный навык для обретения гармонии с самим собой. Поэтому прощение – одно из главных условий, без которого принятие себя невозможно.

Одна из следующих глав посвящена проработке обид. Используя предложенную инструкцию, избавьтесь от гнетущего чувства вины и попробуйте взглянуть на собственные ошибки с большим принятием.

Вспомнив о сокрушительных ударах по самолюбию, можно отчетливо увидеть причины низкой самооценки и осознать главные факторы сомнений в себе. Если и сегодня кто-то подвергается атакам извне, стоит обратить внимание на окружение. Критикующая внешняя среда неблагоприятна для здоровых отношений с «внутренним Я» и подлежит обязательной корректировке.

Осознание собственной неполноценности, вспыхнувшее однажды, не прошло бесследно, а продолжает влиять на разные аспекты жизни. Обычно это блокирует определенные стороны личности и ставит запреты на некоторые естественные и спонтанные проявления. Представьте человека, которому в подростковом возрасте говорили о недостатке эрудиции. Став взрослым, он испытывает трудности с выражением собственных мыслей, чувствует неловкость в компании интересных людей, и некоторая степень внутренней свободы ему действительно необходима.

Подобное невидимое клеймо личной недостаточности есть у многих. «Метка несовершенства» редко заметна, но занимает внушительный объем ментального пространства: мы думаем об этом, пытаемся скрыть и избегаем контакта. Внутренние запреты оставляют нас в тисках созданных комплексов, блокируют естественное самовыражение и рождают потребность завоевывать любовь. Поэтому пришло время вернуться к свободе и избавиться от ограничений при помощи упражнения «Ментальные ловушки».

Упражнение 4

Ментальные ловушки

Сделаем попытку отказаться от неблагоприятных убеждений, используя пример о недостатке эрудиции. Или сделайте акцент на собственных «ментальных ловушках», исследуйте их природу, причины и источники возникновения. Для полной или хотя бы частичной ликвидации внутренних препятствий пройдите по алгоритму следующих вопросов. Итак:

1. Это действительно так? Уверены в этом? Убеждены в наличии конкретного недостатка либо в отсутствии определенных черт и качеств?

2. Как подобное убеждение влияет на ваши проявления? Вспомните, как меняется поведение, когда вы уверены в недостаточной компетентности, в другом недостатке или изъяне.

3. Сформулируйте утверждение, противоположное прежнему, например: «я эрудированный». Или напишите позитивную установку в противовес другим персональным «ментальным ловушкам». И найдите три примера, которые подтверждают позитивную мысль.

4. Что характерно для тех, чьи интеллектуальные способности неоспоримы? Например, для нобелевского лауреата? Или обладателя «Пуллитцеровской премии»? Поразмышляйте и запишите десять отличительных черт таких людей.

5. Позаимствуйте что-то из проявлений тех, кто обладает недостающими вам качествами. Найдите в себе силы жить так, словно с вами все в порядке, вы «достаточный» и располагаете необходимым набором элементов личности.

Что или кто влияет на самооценку:

- Родители формируют низкую самооценку ребенка через подчеркивание недостатков, ошибок, критику и сравнение с другими.

- В период обучения на самооценку влияет успеваемость, а также место в иерархии учебного сообщества.
- В паре самооценка снижается через регулярную критику, подчеркивание недостатков и оскорбления.
- Неудачи в отношениях также негативно влияют на любовь к себе.
- Рабочая среда воздействует через ряд факторов: соответствие выбранного призвания талантам; обратная связь на результаты труда; степень признания, место в профессиональном сообществе и величина дохода.
- Соответствие социальным стандартам приводит к удовлетворенности собой; частичное либо полное отклонение от заданного обществом курса чревато проблемами с самооценкой.
- Негативным образом на отношение к себе влияет вина за совершенные ошибки.

Глава 3

Стратегии получения любви

Мы так привыкли носить маски перед другими, что в конце концов стали носить маски даже перед собой.

Франсуа VI де Ларошфуко

6:45, резкая трель будильника. Утро обычной семьи. Дочь-первокурсница еще вечером выбрала яркое облегающее платье. Сегодня вечеринка, и там будет тот, в кого она влюблена. Ее брат, глядя в зеркало, пытается избавиться от мерзкого прыщика. В это время отец прикладывает к рубашке разные галстуки. Сегодня собеседование, и ему нужна эта работа. Мать делает яблочный фреш, она следит за фигурой, ей важно быть стройной.

Стоит признать, за редким исключением, мы все хотим нравиться. И порой вполне осознанно идем на некоторые ухищрения: держим себя в форме, покупаем последнюю модель iPhone, постим счастливые лица в социальной сети, регулярно ходим в салон красоты и уделяем время осознанному шопингу, чтобы выглядеть стильно, соответственно месту и времени.

Если задуматься, даже за небольшой ложью кроется нежелание потерять чье-то расположение. То есть мы врем, чтобы оставаться любимыми. А кто-то и вовсе живет с убеждением: «Я недостойн любви, поэтому должен ее заслужить». И такая установка запускает набор последовательных действий, цель которых – завоевать внимание.

Так рождаются стратегии получения любви. Их посыл схож: «Признайте мою важность и дайте любовь». Каждой характерны индивидуальные особенности и причины возникновения, в некоторых есть скрытые плюсы, а другие губительны и даже смертельно опасны.

Они оказывают разное влияние на жизнь носителей, но имеют общую черту – мы попадаем в ловушку: «Любовь нужно заработать. Меня не могут любить просто так». Кто-то пытается решить этот ребус, используя несколько приемов, у других доминирует только один. Сегодня можно смело говорить о десяти подобных стратегиях. Пришло время познакомиться с каждой.

Стратегия 1. Я МОЛОДЕЦ

Главный инструмент стратегии «Я молодец» – достижения. Эти взрослые хорошо учились в школе или были успешны в спорте. Они с детства усвоили: «Хочешь

получить любовь? Будь лучшим». «Я молодец» старался делать все «на отлично» и, наконец, стать достойным любви.

Однако одобрение такие дети получали редко, перед ними вновь вырастала планка: «Да, ты отлично справился, но можно и лучше». Нередко «Я молодец» выступает компенсацией родительской неуспешности. Взрослые поставили крест на реализации собственного потенциала, и ребенок становится инструментом соперничества в общем кругу: «Петя выиграл олимпиаду по математике», «Саша получила главный приз в номинации „Открытие года“», «Максим – лучший ученик в классе», «Моя дочь закончила школу с золотой медалью». Когда самооценка семьи прочно связана с успешностью ребенка и колеблется в диапазоне его побед и неудач, проигрыш отпрыска – личное поражение, которое вызывает бурю негодования и гнева.

Став старше, такие дети сами занимают место собственных требовательных родителей. «Я молодец» всегда ставит цели, достигает их, обесценивает полученный результат и намечает новые, иллюзорно полагая, что следующая победа приведет к долгожданному принятию себя. Но раз за разом этого не происходит.

На первый взгляд вполне успешный человек оказывается не удовлетворен собой. Кажется, можно быть лучше – умнее, богаче, образованней, одним словом, совершенней. Пытаясь привлечь внимание, «Я молодец» распускает павлиний хвост из собственных достижений. Так как именно это, по его мнению, обещает любовь. Когда нечего предъявить миру в попытке вызвать восхищение, чувствует дискомфорт. Отсутствие успеха – жизненная катастрофа, так как это потеря единственной возможности быть любимым.

В случае неудавшихся отношений «Я молодец» запускает ускоренное достижение новых высот. Меня оставили? Я стану еще лучше и верну любовь. Другой мотив движения вперед – желание мести: «Ты пожалеешь, что отверг меня». Основа обоих – внутренняя установка «Я недостаточно хорош. Будь я идеальным, со мной бы этого не случилось».

Неудачи воспринимает крайне остро, фатально и бескомпромиссно. Теряя возможность быть первым, он утрачивает способность к самоуважению и самопринятию.

Волна критики и шквал агрессии уничтожают самооценку подчистую, предыдущие успехи не в счет. Важен только этот единственный проигрыш, который перечеркивает пройденный путь и сбивает с Олимпа.

В погоне за любовью эти люди способны достигать выдающихся результатов, однако постоянная гонка за признанием и чувство неудовлетворенности эмоционально истощают. Поэтому движение вперед лучше привязать к другой мотивации. Например: «Я ставлю новые цели для реализации себя и раскрытия собственного потенциала. Мне не нужно заслуживать чью-то любовь, я уже достоин ее».

Стратегия 2. ПОЖАЛЕЙТЕ МЕНЯ

Человек часто жалуется, и это основной прием для получения любви. «У меня все плохо, ничего не получается, ко мне относятся неуважительно», – твердит он каждый день. Общаясь с ним, постоянно слышишь о новых проблемах, несправедливости, ущемлении интересов и сложностях в работе. Словно он специально впутывается в неприятности, чтобы излить очередную порцию страданий. От окружающих ждет понимания, помощи и сочувствия.

Жизнь «жалобщика» – плодородная почва из печальных инфоповодов и веских причин для грусти. Он редко доволен жизнью и всегда находит новый предлог: погода хмурая, слишком жарко, слишком холодно, слишком сыро; коммуналку повысили, оклад понизили; подружка купила очередную сумку, а в моем кошельке две тысячи до зарплаты; босс обещал новую должность, но, кажется, забыл.

Все началось в раннем детстве, когда разбитые коленки и издевки сверстников стали ключом к родительскому теплу. Обиженное чадо мчалось в отчий дом в поисках утешения и сочувствия. Это сработало в первый, второй и третий раз. И «стратегия жалобщика» стала неотъемлемой частью характера будущего взрослого.

Возникает вопрос: Как быть? Не жалеть детей? Не утешать их? Напоминаю, речь идет о подрастающем поколении с потребностью в любви. Возможно, их

родители увлечены работой, загружены ворохом проблем, и сил на любимое чадо не остается. Однако его эмоциональные потребности вполне реальны. Поэтому ребенок начинает использовать творческие способы привлечения внимания.

Для нашей культуры естественно делиться проблемами, чаще рассказывать о плохом, чем о хорошем, негативные новости собирают больше просмотров, а печальная и даже трагичная повестка дня гарантирует высокие рейтинги. Средства массовой информации, разговоры родителей за ужином словно в унисон транслируют схожий посыл: «Все плохо, сложно, несправедливо и беспросветно».

Любая стратегия меняет личность и даже определяет ее. Мы – это наш способ получения любви. Среди них нет хороших. Каждая оставляет в зоне личной неполноценности. В некоторых все же есть положительные побочные эффекты, однако в этой их найти не удастся.

Все мы знаем о пользе позитивного мышления: «Думай хорошо и не думай плохо». Но как быть, если для кого-то печальная повестка дня – основной способ получения любви? Как от него отказаться? Такой человек находится в настоящей ловушке. Подсознание диктует – быть несчастным, чтобы стать любимым.

Хронический пессимизм, восприятие мира в серых тонах негативно влияют на качество жизни и душевное состояние. Более того, такие приемы не гарантируют удовлетворение потребностей. Кто-то не готов быть сочувствующим на постоянной основе, а некоторых это даже пугает. Поэтому чувство «никому до меня нет дела» периодически посещает представителя данной стратегии.

Стратегия 3. Я ТАКОЙ, КАК ТЫ

«После развода родителей папа редко общался со мной, он всегда был занят. А я очень хотела видаться чаще. И старалась во всем быть на него похожей, мечтая: однажды он заметит сходство и полюбит меня», – призналась моя клиентка. Ее слова наглядно иллюстрируют проявление стратегии – «Я такой, как ты».

Отсутствие первоначальной общности вызывает непроизвольное желание подражать. Личность подобного склада копирует стиль одежды, манеру речи, увлечения, пристрастия в музыке и еде. Мы понимаем, люди со схожими предпочтениями и взглядами с большей вероятностью будут ближе друг другу, как на социальном, так и на эмоционально-психологическом уровне.

На первый взгляд, интерес кажется естественным, словно страсть к чему-то новому таилась глубоко внутри, но, как правило, это лишь способ сближения, поиск общих тем и желание нравиться. Отражение этой стратегии можно встретить в фильме «Ешь, молись, люби», снятом по книге Элизабет Гилберт. Вот эта сцена:

Лиз вместе с Дэвидом ужинают у ее друзей. И проведя прекрасный вечер, собираются покинуть вечеринку. В этот момент Энди – друг писательницы странно ухмыльнулся и украдкой обменялся взглядами с женой.

– Что? – не поняла причину такого поведения Элизабет.

– Да так. Знаешь, ты была похожа на Стивена, а сейчас на Дэвида, – улыбаясь, ответил приятель.

– Понимаешь? Я о том, как люди начинают походить на своих собак, – продолжил он.

Героиня Джулии Робертс удивленно опешила, однако начала размышлять над его словами и отправилась в грандиозное путешествие в поисках себя.

«Подражатели» будто посылают зашифрованное сообщение: «Нам нравятся одинаковые вещи, у нас общие интересы и планы, значит, мы подходим друг другу. И ты должен полюбить меня!».

Эта стратегия могла возникнуть как в детском возрасте, так и значительно позже.

С появлением нового партнера «человек-хамелеон» порой трансформируется кардинальным образом: увлекается тем, к чему был равнодушен, отказывается от прежних идей и находит важное в том, что еще вчера считал второстепенным. А через некоторое время после расставания вновь меняет курс и оставляет в прошлом позаимствованные привычки.

Безобидный, на первый взгляд, прием таит серьезную опасность: находясь в постоянном круговороте меняющихся масок, «хамелеон» утрачивает контакт с собой. И тогда сложно отделить «собственное я» от другого, осознать область личных предпочтений, нелегко понять, что по-настоящему нравится, а искусственно созданный интерес не приводит к полноценному удовлетворению.

Стратегия 4. Я ПЛОХОЙ

Стратегия «Я плохой» самая опасная по степени возможных последствий. Ее представители привлекают внимание, получают признание, повышают значимость и утверждают собственный авторитет через антисоциальные поступки. Этот тип поведения чаще встречается у мужчин, а максимально проявлен у преступников.

Эту гипотезу подтверждает признание человека, который начал путь с мелких правонарушений и достиг точки невозврата, совершив убийство: «Думая о своей жизни, понимаю, я был полон страхов, что сверстники не примут меня. Я был в банде, которая промышляла сбытом наркотиков, угоном автомобилей и кражами. Они казались сильными, уверенными, в их руках была власть и деньги. Я чувствовал себя слабым, нерешительным, трусливым и не делал тех ужасных вещей, которые вытворяли они, но когда совершил первое преступление, меня начали уважать и приняли в стаю».

Автор этих слов не нашел понимания в семье и обратился к внешнему миру. Он не искал одобрения всего общества, а жаждал получить признание значимой группы, которая вызывала восхищение и желание подражать. Им управляла та же потребность быть принятым в среде авторитетных людей, но только тех, кто жил по его правилам и жизненным принципам.

В каждом заложено естественное желание нравиться, быть понятым, любимым, получить одобрение и признание.

Стремление к «эмоциональным поглаживаниям» – нормальная черта любой психологически здоровой личности.

Поэтому мы стремимся туда, где нас любят, понимают, ценят, и избегаем тех, в чьем лице встречаем осуждение, недовольство и критику.

Кто-то прогуливает школу и проводит время в компании друзей, кто-то сводит на нет общение с родителями, которые настойчиво требуют жить по их правилам. Такие проявления вполне закономерны. Для всех возрастных этапов свойственна произвольная миграция из «враждебных групп» в «дружественные». Мы вполне осознанно избегаем «людей чужого племени», чтобы быть «со своими».

Стратегия антисоциальных поступков не только элемент самоутверждения внутри преступных сообществ, но и тревожный сигнал дисбаланса семейных отношений. Возможно, ребенок, обделенный вниманием родителей, случайно совершает первый дурной поступок. Они сразу проявляют интерес и пытаются привести в чувство сбившееся с пути чадо.

Цель достигнута – им заинтересовались. Таким образом, в голове юного хулигана выстраивается логическая цепочка: дурной поступок = внимание. Следовательно, чтобы быть замеченным, нужно бросать вызов общественным нормам: совершать правонарушения, превышать скоростной режим, употреблять наркотики и алкоголь.

Подобная линия поведения может усилиться вследствие развода родителей. В этот период дети чувствуют острую потребность во внимании того, кто покинул семью, и изобретают приемы, которые дают желаемое.

Иницируя очередное хулиганство, ребенок уже знает – мама обязательно позвонит папе, попросит вмешаться, принять меры и отнестись к вопросу серьезно. Отец придет, вопросительным взглядом посмотрит на сына или дочь, потребует объяснений и клятв не поступать так впредь. Степень наказания не

имеет значения, цель достигнута – он стал важным и значимым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/zaloga_anastasiya/lyubov-k-sebe-50-sposobov-povysit-samoocenku

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)