

Марк Реклау

Сначала
ПО
ЛЮ
БИ
себя



Повысьте
самооценку

за **30**
дней



ВСЕ

Марк Реклау Сначала полюби себя! Повысьте самооценку за 30 дней

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41336076

Сначала полюби себя! Повысьте самооценку за 30 дней. / Марк Реклау:

Весь; Санкт-Петербург; 2019

ISBN 978-5-9573-3391-3

Аннотация

Люди с высокой самооценкой – это своеобразные супергерои. Они ошибаются (как и все мы), но позволяют себе не испытывать чувства вины. Они считают себя достойными, даже когда их критикуют, и позитивно относятся к другим. Без малейшей неловкости признают свои недостатки и слабости и живут только настоящим. Они довольны собой и верят, что заслуживают того, что может предложить жизнь. Звучит неплохо, верно? Но как сделать низкое – высоким? Работы с самооценкой – непочатый край, но и практик в этой книге столько же. Главный секрет: усерднее работайте как раз над теми техниками, которые вам нравятся меньше всего. Да-да, вы правильно поняли. Над теми, которые ваш ум отталкивает: «Нееее, мне это не подходит». Ох уж эти игры ума! За 30 дней вы будете менять самоощущение,

перекраивать убеждения о себе и своих способностях. Звучит сложно, а на деле это будет лучший эксперимент в вашей жизни. Вы будете баловать себя, хвалить, устраивать «дни лучшего в мире меня» и т. д.

Содержание

Введение	9
Как пользоваться этой книгой	12
Глава 1	13
1. Отвечайте за свою жизнь сами	13
2. Перестаньте жаловаться	15
3. Принимайте решения самостоятельно	17
4. Перестаньте сплетничать	20
5. Цените свои правильные решения	21
6. Верьте в себя	22
7. Перестаньте обвинять других в своих неприятностях	24
8. Не критикуйте других	26
9. Перестаньте судить	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Марк Реклау

Сначала люби себя! Повысьте самооценку за 30 дней

*Оставаться собой в мире, который постоянно
пытается сделать вас чем-нибудь другим, –
величайшее достижение.*

Ральф Уолдо Эмерсон



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Marc Reklau

Love Yourself First!

Boost your self-esteem in 30 Days

Перевод с английского *Натальи Буравовой*

Фотография на обложке: *Subbotina Anna / Shutterstock.com*

Используется по лицензии от *Shutterstock.com*

© 2018, Marc Reklau

© Перевод, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

Введение

Поговорим о самом важном. О самооценке.

Самооценка влияет на все стороны нашей жизни: на отношения с другими, на степень уверенности в себе, на профессиональный успех, счастье, внутреннее спокойствие и результаты, которых мы стремимся достичь в будущем. В ней кроется и основная причина большинства психологических расстройств – не только личностных, но и всего общества в целом.

На протяжении многих лет я видел, как люди совершают резкий рывок и достигают величайших целей, исправив в себе одну-единственную вещь: повысив самооценку.

Люди с низкой самооценкой чаще принимают неверные решения при выборе партнера, программы действий или работы. Они менее мотивированы, хуже работают, реже достигают своих целей и добиваются успеха. А если все же достигают и добиваются, то не умеют по-настоящему этим наслаждаться. Постоянная потребность в одобрении делает их очень зависимыми от мнения других, и они постоянно чувствуют себя жертвами обстоятельств. Они, как правило, очень строги к себе и плохо переносят критику. Низкая самооценка вызывает нездоровое беспокойство, депрессию и многие психосоматические симптомы, включая бессонницу.

Конечно, мои рассуждения носят общий характер, а каж-

дый человек индивидуален и заслуживает отдельного изучения, но это свойства, характерные для людей с низкой самооценкой.

А вот люди с высокой самооценкой отличаются уверенностью в себе. Они ошибаются (как и все мы), но позволяют себе не испытывать чувства вины. Они всегда ищут способы познавать новое, обучаться и расти. Они считают себя достойными, даже когда их критикуют, и позитивно относятся к себе и другим. Без малейшей неловкости признают свои ошибки, недостатки и слабости и живут только настоящим. Иметь здоровую самооценку означает быть довольным собой и верить, что вы заслуживаете того, что может предложить жизнь.

И теперь, когда все последствия низкой и высокой самооценки известны, перед каждым из нас встает вопрос: «Как сделать низкое высоким, нездоровое – здоровым, то есть, как повысить свою самооценку»?

К сожалению, оглядываясь вокруг, мы видим, что работы с самооценкой – непочатый край. Причина в том, что в детстве и юности у нас выработались ограничивающие убеждения, которые укоренились в нашем подсознании, и хотя проще и удобнее всего было бы обвинить в своей низкой самооценке родителей, учителей или кого-то еще, решить проблему это не поможет.

Нам следует взять ответственность на себя и осознать: что бы ни произошло в нашем прошлом, мы способны пе-

реписать историю своей жизни и выработать здоровую самооценку. И лучше всего освободиться от всех тайн. Изменить самоощущение, перекроив убеждения о себе, своей жизни, своих способностях и своей внутренней ценности, а книга, которую вы держите в руках, поможет вам в этом. Она поможет вам избавиться от таких разрушительных убеждений, как: «Я беспомощная жертва и не властен над тем, что происходит в моей жизни», «Я недостаточно хорош», «Я не заслуживаю жизненных благ», «Во всех нас есть что-то плохое».

Потратив на работу над своей самооценкой не так уж много усилий и времени, вы будете вознаграждены сторицей: повысится уверенность в себе, улучшатся и социальные, и служебные отношения, да и вообще взгляд на жизнь и окружающий мир станет куда более безмятежным. Вас перестанет волновать чужая критика. Вы сможете свободно выражать свои мысли, чувства и мнения, потому что ваша самооценка больше не будет зависеть от мнения других. Вы будете лучше справляться с препятствиями, беспокойством, депрессией и неизбежными трудностями. Вы просто станете счастливее и начнете больше наслаждаться жизнью.

Звучит заманчиво, не так ли?

Как пользоваться ЭТОЙ книгой

Способов много. Сначала прочитайте книгу полностью и освоите предложенные концепции. Некоторые подойдут вам сразу, и вы легко примете их, с другими – будет посложнее. Не волнуйтесь. Вы не единственный, с кем это случается.

Затем прочитайте книгу второй раз и приступайте к работе. Вы можете выполнять одно упражнение за другим, а можете делать те, которые вам нравятся больше всего. Работайте с книгой в подходящем для вас темпе и не обманывайтесь простотой упражнений.

Эти концепции и идеи, невзирая на всю их простоту, могут значительно улучшить вашу жизнь.

В любом случае просто прочесть книгу недостаточно. Если вы хотите улучшить свою самооценку, придется проделать и определенную работу. Обещаю вам, что оно того стоит.

От себя лично: усерднее работайте как раз над теми концепциями, которые вам нравятся меньше всего. Да-да, вы правильно поняли. Над теми, которые ваш ум отталкивает: «Нет. Для меня это неправильно». Ведь не раз бывало, что изучать следовало именно то, что поначалу вы совершенно не хотели и напрочь отвергали. Это игры ума.

Итак, давайте отправимся в путь, цель которого – поднять вашу самооценку... Удачи и приятного чтения!

Глава 1

Всем распоряжаетесь вы

1. Отвечайте за свою жизнь сами

Читайте внимательно, друг мой. Этот урок – один из важнейших во всей книге для улучшения самооценки.

Когда обстоятельства складываются не так, как хочется нам, мы нередко начинаем тут же обвинять в этом Бога, Вселенную или других людей. Очень жаль, что именно мне приходится сообщить вам это: за вашу жизнь отвечает только один человек, и это **вы!** Не ваш босс, не супруг(а), не родители, не друзья, не клиенты, не экономика, не погода и даже не президент. **Вы сами!**

Это пугает и в то же время освобождает. В тот день, когда вы перестанете обвинять других во всем, что происходит в вашей жизни, все изменится. Когда вы начнете сами контролировать свою жизнь и примете на себя полную ответственность за нее, ваши отношения станут намного лучше. Ведь брать на себя ответственность за собственную жизнь означает самим распоряжаться ею. Вы больше не жертва обстоятельств, теперь у вас есть право создавать свои собственные обстоятельства или, по крайней мере, власть решать, как

действовать в обстоятельствах, которые перед вами ставит жизнь.

В результате важно уже не то, что с вами в жизни происходит, а ваша позиция по отношению к ситуации. Эта позиция и есть ваш выбор.

Если в происходящем вы обвиняете других, то отдаете свою власть ими, стремясь улучшить свою жизнь, зависите от их действий, а от этого, говорю вам, друг мой, ничего хорошего ждать не стоит. Если же вы решаетесь сами отвечать за все, то и власть над вашей жизнью, и право изменить в ней то, что не нравится, принадлежит **вам**.

Вы сами распоряжаетесь своими мыслями, поступками и чувствами. Вы сами распоряжаетесь тем, что говорить, что смотреть по телевизору и с какого рода людьми проводить время. Если вам не нравятся последствия, измените вводную, мысли, эмоции, ожидания. Итак, друг мой, что предпочтете вы?

2. Перестаньте жаловаться

Вы много жалуетесь? Если да, я настоятельно призываю вас остановиться прямо сейчас. Жалобы абсолютно бесполезны. Если бы от них была хоть какая-то польза, я бы первый посоветовал вам продолжать жаловаться, но это не так. Более того. Большинству людей, которым вы плачетесь, на ваши жалобы, скорее всего, совершенно наплевать, а некоторые, возможно, даже радуются, что вы отнюдь не процветаете. Это поднимает их в собственных глазах и доставляет немало удовольствия: ведь так приятно, когда другому хуже, чем тебе.

Жалобы и идущая об руку с ними жалость к себе не очень-то привлекательны. Поэтому, вместо того чтобы жаловаться на что-то, спросите себя, как вы можете улучшить ситуацию. Недовольны своим весом? Начните ходить или делать упражнения по полчаса в день и питаться правильнее. Нет времени следовать мечтам? Вставайте на час раньше и совершайте утренний ритуал. Недовольны своей жизнью? Прекратите обвинять родителей, начальника, правительство или экономику и начните сами полностью отвечать за свою жизнь.

Бросьте вредную привычку жаловаться и обвинять внешние факторы в том, что ваша жизнь не становится лучше прямо сейчас, и начните вести ту

жизнь, которую хотите. Начните воплощать свои мечты. Это непросто, но определенно выполнимо. Прекратите жаловаться на «обстоятельства» и начните создавать их. Многие делали это до вас, сможете и вы.

3. Принимайте решения самостоятельно

Разве не удивительно, как некоторые люди всегда точно знают, что **вы** должны делать в конкретной ситуации? Они всегда готовы дать вам совет, даже если вы об этом не просите, а вы чаще всего и не просите. Еще хуже, когда слова не вяжутся с их образом жизни.

Например, человек, страдающий ожирением, дает вам рекомендации по поводу здорового питания, банкрот консультирует по финансовым вопросам, а человек, чья семейная жизнь далека от совершенства, советует, как вам наладить вашу. Список можно продолжить. Единственный совет, который я бы принял от людей, чьи слова не подкреплены делами: «Выслушав меня, поступите наоборот».

Золотым правилом моей жизни стало советоваться только с теми, кто уже достиг того, чего хочу я. Как ни смешно, но именно эти люди не донимают вас непрошеными советами, однако, когда их спрашивают, отвечают с радостью. Своих советов они не навязывают.

Впрочем, ясно одно. Вы должны принимать решения самостоятельно. То, что срабатывает у других, не обязательно подойдет вам, и, возможно, придется немного подкорректировать действия в соответствии со своей индивидуальностью и привычками. Ведь лучше всех свою жизнь знаете вы сами,

а значит, лучше понимаете, что сработает у вас.

Хорошим примером может служить книга, которую вы держите в руках. Собрание сотен рекомендаций, которые помогли разным людям повысить свою самооценку. Вам следует поэкспериментировать с ними, попробовать, как эти сотни способов работают на вас, и выбрать те, которые лучше всего вам подходят. Выбрав же два-три, регулярно практикуйте их и этим уже проделаете большую часть работы. Овладев ими, добавьте еще два-три и так далее.

Когда решения за вас принимают другие, проблема заключается в том, что все пойдет так, как хотят они, а не так, как хотите вы, и хуже того: позволяя другим решать за вас, вы никогда не научитесь принимать решения самостоятельно. Нет, конечно, стоит выслушать мнение других людей – и выслушать внимательно, но затем принять собственное решение. Во-первых, потому что только вы знаете свою ситуацию, а во-вторых, потому что именно вам, в конечном итоге, придется иметь дело с последствиями, советчики же, скорее всего, скромно отойдут в сторонку. Таким образом, если вам случится наделать ошибок, то это, по крайней мере, будут ошибки, характерные для **вас**, а не для тех, кто давал советы. Советчики же быстрее скорости света поспешат оправдаться, что это в любом случае не их вина.

Ваши решения не всегда будут идеальными. Им и не обязательно быть таковыми. Но, как я уже сказал, гораздо лучше совершать свои ошибки и учиться

на них, чем всегда делать то, что от вас хотят другие, правда? Самостоятельно принимая решения, вы получаете только преимущества!

4. Перестаньте сплетничать

На пути к здоровой самооценке неизбежно придется избавиться еще от одной вредной привычки: сплетничать. Как ни заманчиво услышать последние «новости» о ком-то, подумайте, что человек, который вам эти слухи приносит, может говорить о вас в ваше отсутствие. Та же реакция бывает, когда сплетни распространяете вы.

У тех, кто вас слушает, возникает естественный вопрос: а что в таком случае вы говорите о них за их спиной.

И как же реагировать на сплетни, когда их вам приносят? Сменить тему. Сказать: «О, давай лучше поговорим о тебе. Как жизнь? Что у тебя новенького?», или: «Извините, но мне не нравится обсуждать людей в их отсутствие».

Сплетни и слухи вредны и пагубны. И вы ведь знаете, как это бывает: иногда рассказываешь кому-то совершенно безобидную историю, а она, переходя от одного человека к другому, совершенно меняется и может привести к серьезным недоразумениям.

Перестаньте сплетничать, ведите более содержательные беседы. Люди будут вам больше доверять, и ваши отношения улучшатся. Каждый предпочитает общаться с искренним человеком.

5. Цените свои правильные решения

Мы с такой готовностью мучим себя, когда из-за одного-двух неверных решений что-то не получается. А почему бы не вспомнить все, чего мы достигли?

Вы ведь знаете, как важно уметь сосредоточиться, поэтому вместо того, чтобы бичевать себя за прошлые ошибки, которые вы не можете исправить, сколько бы ни казнились, сосредоточьтесь на своих достижениях и воздайте должное правильным решениям. Каких значительных целей вы на данный момент достигли?

Прежде всего, вы пока живы-здоровы, значит, что-то делали правильно. Что?

Вы окончили среднюю школу, колледж? Может быть, много путешествовали, и у вас множество замечательных друзей? Воспитали прекрасных детей? Преодолели крупные личные неудачи или последствия тяжелого детства? Это тоже большое достижение, достойное признания.

С какими проблемами вы справились? Каких неудач избежали? Каких успехов достигли? Настало время оглянуться назад и отдать себе должное.

Чем больше вы признаёте свои прошлые успехи, тем больше повышаете самооценку. А поскольку сосредоточенность входит в эту формулу, то у вас появляется больше возможностей гордиться собой.

6. Верьте в себя

Первый шаг на пути к повышению самооценки – вера в себя. Вы должны создать эту непоколебимую веру, потому что ясно как день: если сами вы не верите в себя, стоит ли ждать, чтобы в вас поверил кто-то другой?

Управляйте своими убеждениями и представлением о себе. Никто не сделает этого лучше вас! Начните выстраивать веру в свое достоинство, талант и возможности.

У меня для вас прекрасная новость: веру в себя можно приобрести! Для этого, как, впрочем, и для многого другого, понадобятся время и тренировка. Альберт Бандура¹ выяснил, что успех спортсмена на 56 процентов зависит от силы его веры в победу. Если это верно в спорте, то почему не должно сработать и в **вашей** жизни?

Как приобрести, выстроить веру? Повторением! Повторяйте аффирмации, даже если поначалу и не верите в произносимое. Если аффирмации не действуют, потому что вас все еще гложет червячок (а иногда и огромный червячище)

¹ *Бандура Альберт* – канадский и американский психолог, известный своими работами по теории социального когнитивизма (или социального научения), а также экспериментом с куклой Бобо. Суть этого эксперимента заключалась в том, что дети копировали увиденные ими на экране телевизора агрессивные действия, не получая команд на их исполнение. В научном мире широко известны работы Бандуры по моделированию, самоэффективности и подростковой агрессии. – *Здесь и далее прим, перев.*

скепсиса, можно обратиться к сублиминальному или гипнотическому воздействию, или к Афформациям Ноя Сент-Джона². Афформации – это вопросы. Например, вы утверждаете (а аффирмация – это утверждение): «Я непоколебимо верю в себя и свои способности». А ваш внутренний скептик-критик в ответ заявляет: «Еще чего! Размечтался! Да неудачник ты и всегда им будешь». Ной же вместо этого предлагает задавать вопросы: «Почему я так непоколебимо верю в себя? Почему, за что ни возьмусь, все у меня получается?» – и... ой... смотри-ка, а внутреннему скептику-то и сказать нечего!!!

Можно также представлять (визуализировать), что вы человек с огромной верой в себя, или «притворяться, пока не получится», то есть, иными словами, двигаться, говорить и поступать как человек, обладающий непоколебимой верой.

² Сент-Джон Ной (Noah St.John) – доктор философии, основатель и главный исполнительный директор SuccessClinic.com, международной компании, обучающей тому, как добиться успеха, ведущий канала WeaLthyFunTV. Автор книг «Разрешение на успех» и «Небольшая, но великая книга об афформациях», которые были переведены на четыре языка. (Почему-то по-русски его везде называют «Ноа», но это неправильно, потому что Noah – это Ной, в том числе и тот самый... библейский... который с ковчегом.)

7. Перестаньте обвинять других в своих неприятностях

Перестаньте обвинять других в том, что имеете или не имеете, что чувствуете или не чувствуете. Подобные обвинения неконструктивны и раздражают окружающих. Признайтесь себе, что сами отвечаете за самооценку. Обвинять можно кого угодно: родителей, учителей, неудачные отношения, правительство, бывшего начальника – но единственный, кто, начиная с нынешнего дня, в действительности отвечает за вашу самооценку, это вы сами.

Обвиняя других в том, что происходит в вашей жизни, вы даете им власть над нею. Становитесь жертвой, и теперь регулировать ситуацию могут только эти «другие». Меняться следует им (а этого никогда не произойдет). И такая жизнь, друг мой, просто ужасна. Всегда действовать по чужой указке, плясать под чужую дудку невозможно.

Так перестаньте отдавать свою власть и начните сами отвечать за собственную жизнь. Ведь обвинять других – это всего лишь еще один способ найти оправдание своей унылой жизни. А построить успешную жизнь на оправданиях невозможно.

Вы и только вы отвечаете за жизненный выбор и решения, и большинство нынешних событий вашей жизни есть результат ваших поступков или решений в прошлом. Возь-

мите ответственность на себя и вперед. Если проблема пришла извне и причина ее все-таки в других, то и решить ее можно лишь с внешней помощью. И тогда решение принимать не вам. Потому-то и следует проникнуться проблемой и захотеть решить ее самому, ибо только тогда вы сможете это сделать, только тогда и начнете искать решение. Единственный, кто способен сделать вас счастливым, и единственный, кто отвечает за ваш успех и самооценку, вы сами.

Конечно, очень удобно во всех своих неудачах и низкой самооценке обвинять родителей. Так ведь куда проще. Но это неразумно, бесполезно и мешает совершенствоваться. Неужели вы и в самом деле допустите, чтобы слова, сказанные матерью, отцом или учителем 20 лет назад, определяли вашу сегодняшнюю жизнь?

Бога ради, не стоит! Простите их. Они не ведали, что творили.

Возьмите ответственность на себя. И вместо того, чтобы говорить: «В моей низкой самооценке виновата мама» и ничего не делать, просто займитесь упражнениями по увеличению самооценки, которые приведены в этой книге.

8. Не критикуйте других

Не делайте другому того, чего не желаете себе. Вам нравится, когда вас критикуют? Полагаю, что нет. (Если да, мои поздравления: у вас здоровая самооценка.)

Сопротивляйтесь искушению бросать камешки в чей-либо огород. Это опасное хобби. Оно способно принести удовольствие, удовольствие или даже ощущение превосходства, но лишь ненадолго, и в конечном счете вы можете лишиться преданных друзей и даже обзавестись врагами. Ведь именно привычка критиковать характерна для «злопыхателей», общения с которыми следует избегать. То есть, если вы приметесь раздавать замечания направо и налево, в один прекрасный день можете обнаружить, что окружающие стараются обходить вас стороной.

Опасно постоянно сосредотачиваться на чужих слабостях. Вы можете так привыкнуть к этому, что в какой-то момент переключитесь на себя. Критика – абсолютно бесполезное занятие. Зато негатив, который вы начнете распространять вокруг себя, повлияет и на ваше собственное благополучие, и на благополучие окружающих.

Перестаньте беспокоиться о чужих недостатках и сосредоточьтесь на себе. На том, чтобы улучшить свою жизнь настолько, чтобы попросту не оставалось времени критиковать других, и всегда помните: кто

может – делает, кто не может – критикует.

9. Перестаньте судить

Еще одна вредная привычка, которую вы должны оставить на пути к более счастливой, полноценной жизни и созданию здоровой самооценки. Это привычка судить других. Суждение идет рука об руку со скверными привычками обвинять и жаловаться и помешает вам стать счастливыми и повысить самооценку.

Примите других, не судя и ничего не ожидая. Ведь вы хотели бы, чтоб другой человек, прежде чем судить о вас, влез в вашу шкуру и походил в ней? Вот и вы, прежде чем судить о другом человеке, сначала попробуйте походить в его шкуру.

Каждый, кого вы встречаете на своем пути, ведет свою собственную борьбу, и мы понятия не имеем, какую и с чем, точно так же, как он понятия не имеет, что переживаете вы.

Поэтому просто перестаньте судить и проявите толику эмпатии. Конечно, сказать легче, чем сделать, но без этого не обойтись.

Знаете ли вы, что каждый раз, когда вы кого-то судите, вы на самом деле судите себя? То, что больше всего беспокоит вас в других, на самом деле занозой сидит в вас. Припомните, что вас больше беспокоит всего в других, и учитесь на этом. Вас беспокоит необязательность друга? А сами вы обязательны? Или вы слишком обязательны, и неплохо было бы чуточку расслабиться? Однажды друг пожаловался мне, что

его клиенты всегда отменяют занятия в последнюю минуту. Ему даже в голову не пришло, что наши встречи он тоже часто отменял в последнюю минуту.

Составьте список того, что больше всего беспокоит вас в других, и поразмышляйте над ним. Что он говорит о вас?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.