




Глава 2

**#УЛУЧШИТЬ САМООЦЕНКУ**





**САМООЦЕНКА  
И САМОСОСТРАДАНИЕ — ЭТО ВСЕ  
РАВНО ЧТО ДВЕ МЫШЦЫ: ИХ ТОЖЕ  
МОЖНО НАКАЧАТЬ. В ЭТОЙ ГЛАВЕ  
МЫ ОБСУДИМ ТРИ ХОРОШИХ СПОСОБА  
СДЕЛАТЬ ЭТО. ДЛЯ НАЧАЛА ПРЕДСТАВЬ  
СЕБЕ ШВЕДСКИЙ СТОЛ. ДА-ДА, ВСЕ  
ВЕРНО. ЗВУЧИТ АППЕТИТНО,  
ПРАВДА?**



**М**

**ЫШЦЫ РУК МОЖНО НАКАЧАТЬ**, занимаясь скалолазанием, поднимая гири в спортзале или вскапывая огород. Самооценка тоже укрепляется благодаря тренировкам, и со временем

человек начинает относиться к себе все лучше и лучше. Однако некоторые накачивают мышцы очень быстро, а другим для такого же результата понадобится гораздо больше усилий. Так же работает и повышение самооценки: для одних это раз плюнуть, для других — непростая задачка. Хорошая новость состоит в том, что повысить свою самооценку может кто угодно. Не забывай об этом! Поверь, это веселее, чем кажется. И к тому же совершенно бесплатно.

### **Три подхода**

Как же тренироваться? Мы разберем три способа, причем два из них ты уже знаешь из первой главы. Первый способ — составить «образ Я», вызвав словами то, что ты думаешь о своей личности. Второй — увидеть в себе не только приятные стороны, но и те, от которых ты не в восторге, и принять тот факт, что в тебе сочетается и одно

и другое. Важно стать для себя лучшим другом, а это не так просто, как кажется, и без тренировок тут никак, особенно если у тебя есть привычка постоянно себя критиковать. Третий способ, о котором пойдет речь в этой главе, связан с управлением вниманием.

### **Шведский стол**

Представь, что ты очень хочешь есть и идешь в ресторан. Когда ты заходишь туда, то видишь других голодных людей и горы еды. Однако не все на столе выглядит одинаково вкусным. Как ты поступишь?

**1** Краем глаза ты замечаешь, что на столе есть яйца вкрутую и какая-то противная подливка. Ну да, не очень вкусно. Но твое внимание сосредоточено на тех блюдах, которые тебе нравятся.

**2** Фу, мерзкая подливка! У тебя пропадает аппетит, и ты уже не замечаешь хрустящий багет и свои любимые блинчики.

#### **1. Сочувствие**

Прояви сочувствие к себе! Будь доброжелательным другом, который поддерживает, а не врагом, который осуждает.

#### **2. Принятие**

Прими в себе как достоинства, так и недостатки. И то и другое есть у всех людей. А твой набор делает тебя уникальным!

## **Сосредоточься на вкусных блюдах!**

Представь, что ты и есть этот самый шведский стол, а яйца, сваренные вкрутую, и подливка — это то, что тебе не нравится в себе. В этом случае ты, как и посетитель ресторана, изучающий меню, можешь выбрать. Ты предпочтешь блинчики и хлеб или будешь думать только о подливке и яйцах? Полюбить себя намного проще, если сосредоточиться на своих положительных качествах. С другими нужно просто смириться: постоянно думая о своих недостатках, вряд ли получится повысить самооценку. И главное — тебе под силу управлять своим вниманием.



**ЗНАЕШЬ**

**И ты...** **ЧТО, КОГДА ТЫ ДУМАЕШЬ О СЕБЕ ПЛОХО, ОРГАНИЗМ ВЫДЕЛЯЕТ ГОРМОНЫ СТРЕССА — АДРЕНАЛИН И КОРТИЗОЛ?** Эти же гормоны выделяются, когда ты чего-то боишься или чувствуешь угрозу. И неудивительно: если ты плохо обращаешься с собой, тело пытается защититься! Если же ты проявляешь к себе доброту, то внутри запускается программа хорошего самочувствия. При этом выделяются другие гормоны, например окситоцин, — они делают тебя спокойнее и счастливее. Поэтому надо относиться к себе доброжелательно.



## *А теперь ты!* Это меня радует

Запиши ситуации, в которых тебе недавно пригодились твои положительные качества.

### ПРИМЕРЫ

**Сегодня** я проявила **внимательность**, когда сказала своей подруге, что она хорошо выглядит.

**В понедельник** я проявила **храбрость**, когда защитила Андрея.

**Сегодня** я проявил **доброту**, когда улыбнулся водителю автобуса. Он обрадовался!

**Сегодня/вчера/на прошлой неделе:**

я

когда

я

когда

я

когда

я

когда

я

когда



*А теперь ты!*

## **Температура самооценки**

Прочитай утверждения о любви к себе и отметь, насколько они соответствуют тому, что ты чувствуешь.

1 = вообще нет; 2 = скорее нет, чем да; 3 = есть немного; 4 = в целом да;

5 = да, так и есть

**Я горжусь собой.**

1

2

3

4

5

**Я доволен собой.**

1

2

3

4

5

**Я считаю себя ценным.**

1

2

3

4

5

**Я считаю, что у меня много достоинств.**

1

2

3

4

5

**Я принимаю свои недостатки.**

1

2

3

4

5

**Я признаю, что во мне есть как достоинства, так и недостатки.**

1

2

3

4

5



**Я проявляю доброту к себе, даже если не все идет по плану.**

1

2

3

4

5

**Я знаю, что я достаточно хороший.**

1

2

3

4

5

**Я чувствую, что меня любят.**

1

2

3

4

5

**Я признаю, что иногда совершаю ошибки, и могу попросить прощения за них.**

1

2

3

4

5

**Я хвалю себя.**

1

2

3

4

5

**Я понимаю, что не могу нравиться всем, как и все не могут нравиться мне.**

1

2

3

4

5

**Я не боюсь потерпеть неудачу, даже если это больно.**

1

2

3

4

5



## **Мечтай, и все сбудется!**

Так говорят многие психологи и спортивные тренеры. Они имеют в виду силу мысли: если представить, что у тебя уже что-то есть, то шансы получить это увеличатся. Отчасти так и есть.

Это называется визуализацией. Если ты начнешь представлять, как тебе вручают приз «Лучший друг в мире», то, скорее всего, со временем действительно станешь более надежным другом. Благодаря своим мечтам ты задумаешься о том, кто же такой хороший друг, и станешь прилагать чуть больше усилий, чтобы стать им. С самооценкой все работает точно так же. Американская актриса Габури Сидибэ рассказала, что однажды она просто решила полюбить себя, не оглядываясь на мнение других. И это сработало! Видишь, как просто и удобно. Попробуй сделать то же самое!

”” Меня часто спрашивают: «Ты относишься к себе с таким уважением! Откуда оно берется?» От меня самой. Однажды я решила, что я хорошая и красивая, и начала жить в соответствии с этим. Тебе не нужен никто другой, чтобы быть красивой. Важнее всего то, что ты видишь в себе сама.

ГАБУРИ СИДИБЭ — АКТРИСА, НОМИНАНТКА НА ПРЕМИЮ «ОСКАР»  
ЗА ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ФИЛЬМЕ «СОКРОВИЩЕ»\*  
(ХОРОШИЙ ФИЛЬМ, ПОСМОТРИ ЕГО!)

---

\* Precious, 2009.

**3. Внимание**  
Думай о том, что тебе нравится в себе, и не зацикливайся на том, что не нравится.

**ПРИВЕТ,  
взрослые!**

**ГОВОРЯТ, ЧТО ДЕТИ ПОВТОРЯЮТ ЗА ВЗРОС-**  
**ЛЫМИ.** Так что, если

вы взрослый, пора задуматься

о своей самооценке. Часто ли вы говорите о своих достоинствах или по привычке критикуете себя? Хотите измениться? Стоя перед зеркалом, мечтаете выглядеть по-другому? Если да, то вы не одиноки. Большинство из нас так и не научились любить себя и не поняли, почему так важно проявлять доброту к себе. Но это не пустые слова. Если мы хотим, чтобы у наших детей была адекватная самооценка и они были счастливы, то должны начать с себя.

**Знакомься!**

# КИТТИ ЮТБРИНГ

Певица, диджей, радио- и телеведущая, журналистка, блогер, участница реалити-шоу



## Какой ты была в школе?

Мне кажется, я была довольно незаметной, но в конце восьмого класса что-то изменилось. Я открыла для себя инди-поп, подстриглась, покрасила волосы и выбросила все старые вещи. Тогда я в основном хотела носить черную одежду.

## Ты сменила стиль только потому, что тебе понравилось это музыкальное направление?

Нет, дело было не только в хорошей музыке вроде The Cure, Suede и Blur, но и в поиске каких-то смыслов. У меня была ужасно низкая самооценка, я не нравилась самой себе до такой степени, что даже не осмеливалась мечтать. Будущее казалось мне таким же мрачным, как моя одежда.

**ЛЮБИМОЕ ЖИВОТНОЕ:** фенек\*.

**ЛЮБИМАЯ ОДЕЖДА:** моя безразмерная кофта.

**ВЕРОИСПОВЕДАНИЕ:** верю во все странное: ангелов, привидений и духов.

**МЕНЯ УЖАСНО ЗЛИТ:** люди забыли, что животные — наши друзья, а не еда.

**МЕНЯ СМЕШИТ:** моя семья, включая меня саму.

**МОЙ ДЕВИЗ:** «Держись!»

## Значит, подростковый период дался тебе тяжело?

Мне было плохо и грустно. Кто я? Почему я такая уродливая толстая неудачница? Никто никогда не захочет со мной встречаться! Так я думала тогда. И со своим телом я тоже в то время совсем не дружила.

\* Миниатюрная лиса, обитает в Северной Африке.

### **Но потом твоя самооценка улучшилась?**

Да, к счастью, потом дело пошло на лад. Но для этого потребовалось много усилий. Сейчас моя самооценка лучше, чем когда-либо! Я никогда не думала, что смогу принять себя такой, какая я есть!

### **То есть ты полюбила себя раз и навсегда?**

Нет, конечно, бывают дни, когда мне очень плохо, будто проваливаюсь в глубокую яму, где я ненавижу себя и свое тело. Тогда я стараюсь вспомнить все свои хорошие качества и подбодрить себя. Пытаюсь проявить самосострадание. И, может, звоню хорошему другу. То есть, проще говоря, привожу мысли в порядок.

### **Ты работаешь в медиа. Что ты думаешь об идеалах красоты?**

Я думаю, что идеал красоты, который продвигают медиа, скучный и дурацкий! Если ты не выглядишь как модель, то тебя будут критиковать. «Тебе подошла бы нормальная прическа! Ты выглядишь гораздо толще на экране!» Грустно, что мне приходится это выслушивать. Я считаю, что 80% так называемых средств массовой информации производят какую-то ерунду. Всем правят деньги. Никто не решается быть смелыми, все идут проторенной дорожкой, выбирая то, что точно понравится толпе.

### **Что в сфере медиа тебе особенно не нравится?**

Да почти всё. Стоит только посмотреть на рекламу в газетах и по телевизору. Но хуже всего, пожалуй, телевизионные конкурсы, где людей судят по внешности. Я проделала огромную работу над самооценкой и все равно начинаю выискивать в себе недостатки, когда смотрю эти шоу. Корпорации просто зарабатывают деньги на нашем страхе быть хуже других.

### **Что бы ты хотела сказать себе-подростку?**

Ты прекрасна такая, какая ты есть. И скоро тебе станет легче. За пределами этой чертовой маленькой школы тебя ждет целый мир умных и веселых людей с близкими тебе ценностями. И скоро ты их встретишь, потерпи! Забей на попытки понравиться. Если кого-то что-то напрягает в тебе, то это его проблема, а не твоя.

