





## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	10
Как пользоваться этой книгой .....	12
<b>Глава 1. Всем распоряжаетесь вы</b> .....	14
1. Отвечайте за свою жизнь сами. ....	14
2. Перестаньте жаловаться. ....	15
3. Принимайте решения самостоятельно. ....	16
4. Перестаньте сплетничать .....	18
5. Цените свои правильные решения .....	19
6. Верьте в себя .....	20
7. Перестаньте обвинять других в своих неприятностях ..	22
8. Не критикуйте других .....	24
9. Перестаньте судить .....	25
10. Освободитесь от чувства вины. ....	26
11. Не слушайте внутреннего критика .....	28
12. Перестаньте спорничать .....	30
13. Держите слово .....	31
14. Действуйте. Осуществите это .....	33
15. Перестаньте рассуждать, начните действовать .....	34
16. Перестаньте откладывать цели .....	35
<b>Глава 2. Внутренняя работа</b> .....	38
1. Познай самого себя. ....	38
2. Полюбите сначала себя .....	39
3. Принимайте свои эмоции .....	41
4. Вы — это не ваши поступки .....	43
5. Преодолейте перфекционизм. ....	45
6. Остерегайтесь ложной самооценки. ....	47
7. Нивелируйте свою самооценку. ....	48
8. Лучше вас никого нет. ....	49
9. У вас всего достаточно .....	50
10. Не принимайте критику близко к сердцу .....	52
11. Не будьте к себе слишком суровы .....	53
12. Принимайте похвалу с благодарностью .....	54
13. Следите за своим внутренним диалогом. ....	55
14. Представление о себе — это судьба. ....	57

<b>Глава 3. Будьте настоящим</b> .....	<b>59</b>
1. Воспринимайте себя таким, какой вы есть. Хватит. . . . .	59
2. Признавайте свои ошибки. . . . .	60
3. Будьте настоящим. Будьте собой! . . . . .	61
4. Не будьте перфекционистом . . . . .	62
5. Не меняйтесь в угоду другим! . . . . .	64
6. Не придавайте значения тому, что думают о вас люди . . . . .	65
7. Перестаньте беспокоиться о том, что подумают о вас люди. . . . .	66
8. Перестаньте сравнивать себя с другими . . . . .	67
9. Живите собственной жизнью . . . . .	68
10. Перестаньте убегать от проблем . . . . .	69
11. Не нужно зависеть от одобрения других . . . . .	71
12. Удовлетворяйте сначала собственные потребности . . . . .	72
13. Перестаньте проводить время «не с теми» людьми . . . . .	73
14. Проявляйте мудрость в выборе знакомых. . . . .	76
<b>Глава 4. Быть счастливым — это просто выбор</b> . . . . .	<b>79</b>
1. Всегда ищите пользу. . . . .	79
2. Научитесь принимать. . . . .	80
3. Наслаждайтесь мелочами жизни . . . . .	81
4. Празднуйте свои победы . . . . .	82
5. Считайте стакан наполовину полным . . . . .	83
6. Будьте благодарны за то, что имеете . . . . .	85
7. Формируйте для себя позитивное окружение. . . . .	87
8. Сами создавайте для себя удачу . . . . .	89
9. Будьте позитивны . . . . .	92
10. Улыбайтесь чаще. . . . .	93
11. Балуйте себя . . . . .	95
12. Сами выстраивайте свое счастье . . . . .	96
13. Ведите дневник . . . . .	98
14. Нет худа без добра . . . . .	100
15. Каждый день совершайте один бескорыстный поступок . . . . .	101
<b>Глава 5. Сила сосредоточенности</b> . . . . .	<b>103</b>
1. Сосредоточивайтесь на том, чего хотите . . . . .	103
2. Сосредоточивайтесь на своих сильных сторонах. . . . .	104
3. Занимайтесь той работой, которую любите . . . . .	105
4. Приобретайте и нарабатывайте новые навыки . . . . .	107
5. Продолжайте совершенствоваться . . . . .	108
6. Определите свою задачу . . . . .	109
7. Ошибки неизбежны. Обучение добровольно. . . . .	111
8. Не сдавайтесь. . . . .	112
9. Неудача — это уловка . . . . .	113

10. Ошибайтесь .....	115
11. Боль временна, страдание необязательно .....	116
12. Не казните себя за ошибки .....	117
13. Св-о-о-бо-о-о-ода! .....	118
14. Воспринимайте критику просто как отклик .....	120

**Глава 6. Тело и дух .....** 121

1. Время для себя — это святое .....	121
2. Относитесь к телу, как к храму .....	122
3. Полчаса физзарядки. Хотя бы трижды в неделю .....	123
4. Устраивайте себе перерывы на отдых .....	126
5. Проводите больше времени с семьей .....	127
6. Гуляйте каждый день .....	129
7. Сила медитации .....	130
8. Применяйте аффирмации .....	131
9. Пользуйтесь силой визуализации .....	133
10. Меняйте язык и ощущения собственного тела .....	135
11. Выключите телевизор! .....	137
12. Учитесь говорить «нет!» .....	139
13. Установите границы и живите припеваючи .....	141

**Глава 7. Будьте здесь и сейчас .....** 143

1. Будьте счастливы прямо сейчас .....	143
2. Будьте добрыми .....	144
3. Готовьтесь .....	146
4. Меняйтесь сами .....	148
5. Меняйте ход событий: и один в поле воин .....	149
6. Прощайте всех .....	151
7. Простите себя .....	153
8. Не принимайте отказы на свой счет .....	154
9. Отпустите прошлое .....	155
10. Не завидуйте и не ревнуйте .....	157
11. Обращайте внимание на ту жизнь, которая есть сейчас, и наслаждайтесь ею .....	159
12. Что бы ни произошло в прошлом, вы уже изменились .....	161
13. Перестаньте жить прошлым или беспокоиться о будущем .....	162
14. Проявляйте доброту и уважение ко всем .....	164

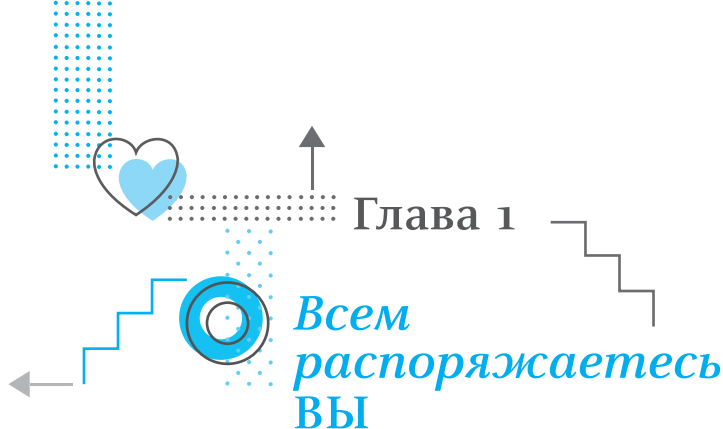
**Дополнительная глава из моей книги «30 дней»:  
важнейший час .....** 166

**Эпилог .....** 169

**Мне нужна ваша помощь .....** 171

**Об авторе .....** 172

**И напоследок.....** 173



## 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 им и, стремясь улучшить свою жизнь, зависите от их действий, а от этого, говорю вам, друг мой, ничего хорошего ждать не сто́ит. 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? Начините 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, можете 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 сделаете 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? Преодоле-ли крупные личные неудачи или последствия тяжело-го детства? Это тоже большое достижение, достойное признания.

С какими проблемами вы справились? Каких не-удач избежали? Каких успехов достигли? Настало вре-мя оглянуться назад и отдать себе должное.

>> *Чем больше вы признаёте свои прошлые успе-хи, тем больше повышаете самооценку. А по-скольку сосредоточенность входит в эту формулу, то у вас появляется больше возмож-ностей 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 вы-страивать 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 Бандура<sup>1</sup> выяснил, что успех спортсмена на 56 процентов зависит от силы его веры в победу. Если это верно в спорте, то почему не должно срабатывать и в **вашей** жизни?

Как приобрести, выстроить веру? Повторением! Повторяйте аффирмации, даже если сначала и не верите в произносимое. Если аффирмации не действуют, потому что вас все еще гложет червячок (а иногда и огромный червячище) скепсиса, можно обратиться к сублиминальному или гипнотическому воздействию, или к Афформациям Ноя Сент-Джона<sup>2</sup>. Афформации – это вопросы. Например, вы утверждаете (а аффирмация – это утверждение): «Я неколебимо верю в себя и свои способности». А ваш внутренний скептик-критик в ответ заявляет: «Еще чего! Размечтался! Да неудачник ты и всегда им

---

<sup>1</sup> *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.*

<sup>2</sup> *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.)

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.*

## **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. Возьмите 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.*

