

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора 11

Часть 1

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ НИКОМУ ЗАНИЖАТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ!

Как победить манипулятора

Глава 1. Как избавиться от застенчивости. Как перестать
жить ограничениями и не стесняться о себе заявлять 17

Глава 2. Как заставить окружающих вас ценить
и считаться с вашим мнением 21

Глава 3. Проклятье заниженной самооценки 31

Глава 4. Абьюзинг по отношению к себе. Классная методика
избавления от внутреннего негатива! 39

Глава 5. 15 вещей, за которые вы никогда не обязаны
оправдываться. Уловки низкой самооценки 42

Глава 6. Как выйти из «токсичных» отношений
и защититься от психологических манипуляций
близких людей 52

Глава 7. 3 простых способа защиты от манипуляторов!
Если жених, муж или начальник — самодур! 61

Глава 8. Мужчины-жмоты и манипуляторы.
Как их выявить и не попасться в их ловушку? 70

Глава 9. Как выявить абьюзера, психопата, невротика,
пикапера и прочую мужскую нечисть 78

Глава 10. Как меня бабушки замуж выдавали — да не выдали . . .	89
Глава 11. Люблю женатого мужчину. Что делать? Или зачем вам страдать, болеть и стареть?	96

Часть 2
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Глава 1. Уроки любви к себе	113
Глава 2. 10 простых способов пережить трудный период в жизни. Что спасает лично меня?	118
Глава 3. Почему злым людям не везет по жизни	125
Глава 4.. Я не имею права на ошибку! Как родители растят из своих детей неудачников?	131
Глава 5. Что меня мотивирует действовать и жить лучше? Методика «7 вопросов»	134
Глава 6. 12 способов обрести уверенность и любовь к себе.	140
Глава 7. Потрясающе простой и результативный способ избавиться от страха, тревог и достичь любой цели	146
Глава 8. Откуда берется низкая самооценка и как от нее избавиться?	153
Глава 9. Случай, который многое изменил в моей жизни. Избавьтесь от застенчивости и возьмите от жизни все!	161
Глава 10. Синдром неудачницы. Как Жанна уволила с работы своего злого начальника	171

Часть 3
ЗАРЯДИТЕ СВОИ ВНУТРЕННИЕ БАТАРЕЙКИ!
ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ
ПОДНЯТЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ

Глава 1. Как получить то, что действительно хочешь? Почему вы теряете мужчин, деньги, комфорт?	177
---	-----

Глава 2. Великая и могучая «Практика Прощения».	
Техника «Эмоциональное письмо»	182
Глава 3. Как избавиться от негативных эмоций и стресса. Энергия смеха, плача, крика	188
Глава 4. 12 простых и результативных способов для снятия стресса	193
Глава 5. Фильмы для тех, кому сейчас очень плохо или кто пережил утрату. Как вернуть вкус к жизни?	199
Глава 6. те в себе дуру! Не те людям пользоваться вами!	206
Глава 7. Ваше чувство вины позволяет людям манипулировать вами! Вы наносите вред себе и своей жизни!	216
Глава 8. Высокая самооценка женщины решает массу проблем в жизни!	223
Глава 9. Как создать для себя Рай на земле	227

Часть 4
КУЛЬТУРА НЕОРАНИЯ.
ВАС КРИТИКУЮТ И УНИЖАЮТ?
КАК ВЫЙТИ ПОБЕДИТЕЛЕМ
ИЗ СИТУАЦИИ!

Глава 1. И незачем так орать!	237
Глава 2. Хочу убить мужа!	240
Глава 3. Психологические вампиры: как не стать их донором?	245
Глава 4. Как избежать споров с вампирами?	255
Глава 5. Если вам говорят гадости. Стоит ли хамить в ответ? Как научиться не реагировать на внешний негатив?	262
Глава 6. Пассивная агрессия: как отстоять свое достоинство?	273

Глава 7. Почему я не дура?	276
Глава 8. Про Кота Баюна и Психологических Вампиров	284
Глава 9. 8 простых способов научиться не орать на ребенка. Как воспитать в нем зрелую личность	288
Глава 10. Не судите, да не судимы будете! Как не испортить себе жизнь?	299
Глава 11. Как воспитывать характер и привить себе полезную привычку?	304
Глава 12. Заключительная. Любите все свои трещинки!	313
Список использованной литературы	315
Электронные ресурсы	317

Глава 3

ПРОКЛЯТЬЕ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ

Воскресное июльское утро. Двор нашей двухэтажки залит до краев солнцем, отчего все кружится и летает: ласточки, стрекозы, мухи. Порхает с ракетки на ракетку воланчик, стучит мой мячик. Мне пять лет. И я уже успела построить домик в песочнице, поиграть в индейцев, а теперь залезла на забор, оглашая двор воинственными криками. А как иначе? Чтобы взрослые мальчишки брали меня в свои игры — нужно быть громкой и бойкой. Рядом на качелях сидит маленькая Анька. Она младше меня всего на полгода, но мне как-то не хочется вместе с ней пеленать пупсов и раскрашивать зайчиков. Ну, может, и хотелось бы. Но когда я играю с мальчишками — я крутая и взрослая, а когда с Анькой — малявка.

Из подъезда выходит мама, одетая в чудесное черно-бело-ромашковое платье с белым воротничком. На ее талии лаковый пояс, а на ногах босоножки. Мама похожа на принцессу и всегда вкусно пахнет духами. Я бегу к ней с восторгом, потому что нарядная мама — это значит, мы идем в кино, универмаг, или еще лучше — пить газировку и есть мороженое!

Но мама встречает меня хмурым взглядом:

— Оксана, я ж тебе сказала не пачкаться! Полчаса на улице, а ты грязная, как сто чертей! Носочки черные, юбочка в пыли — как ты успела так вымазаться? Вон, посмотри на Аню! На ней белый сарафанчик и белые носочки, и она всегда чистенькая. Аня никогда не пачкается! Не то что ты!

Мама хватается меня за руку и, грозно стуча каблуками, тащит домой — переодеваться.

Часть 1. Не позволяй никому занижать твою самооценку!

В этот момент мой мир рухнул! Шок, паника и то самое невыносимое чувство в груди, будто там скребутся царапающие, грызущие и съедающие мою самооценку кошки. Больше я никогда не буду такой, как прежде! Ведь я у мамы всегда была хорошей и правильной девочкой. А теперь я хуже Аньки, этой малявки, которая всю жизнь носит белые носочки, не пускает кораблики в лужах, и на ее руках никогда не выскакивают цыпки от грязи и сырости. А мои руки вечно красные и в пупырышках, и на ногах никогда нет носочков — зато много ссадин и царапин.

И эта Анька лучше меня! А я хуже! Ой!

С тех пор я стала смотреть на Аньку с завистью. Она красивая, она правильная, а я чучело. На Аньке красивые юбочки и бантики — а на мне толстые вельветовые штаны, спасающие мои ноги от порезов о траву и торчащих в заборе гвоздей. Я чучело! И никакая не девочка! Моя зависть достигла апогея, когда я увидела, как Анька выглядывает из окна первого этажа. Она с самодовольной ухмылкой глядит на меня, жует печенку, а над ее челкой возвышается корона из фольги. Блестящая, резная, прекрасная — самая настоящая корона!

— Мы ее вместе с мамой сделали! И теперь я настоящая принцесса!

Анька принцесса! И выглядит как принцесса! А я грязнуля, потому что поленилась надеть босоножки и весь день бегала по двору босая, играла в лужах и теперь похожа на кочегара. Об этом мне регулярно напоминает смешливая мама, когда я вечером прихожу домой:

— Доченька, ты, наверное, кочегаром работала, а не гуляла? — Когда-то мне тоже было смешно от этих слов. А теперь тоскливо...

Ведь Анька принцесса! Настоящая! А я — кочегар! Я стою, смотрю на ее серебристую корону и понимаю, что у меня никогда такой не будет. А еще я никогда не буду такой, как она. Я плохая, неправильная, я хуже ее!

В этот момент в моем мозгу появилась доминанта обиды и зависти — новая нейронная связь, отвечающая за поиск всего хорошего в других людях и полное игнорирование собственных достоинств. Через некоторое время я стала замечать и других красивых и аккуратных девочек в чистеньких платьях и даже носочках, будь они неладны! И в моей голове намертво, как проклятье, засела мысль: «Они лучше меня!»

Как угробить самооценку своему ребенку

В советское время своих отпрысков часто сравнивали с другими детьми, конечно же, не в их пользу. Предполагалось, что это поднимет в них дух соревнования и стремление стать лучше. Но, к сожалению, это рождало в нас только заниженную самооценку, зависть и убеждение, что «я хуже других».

— *А Юра лучше тебя учится! Смотри, у него пятерки, и он часами сидит за уроками. А у тебя тройки!*

— *А Лена каждый день убирается и моет посуду. Она хорошая, маме помогает — не то что ты!*

— *А Катя умеет сама варить суп. Не то что ты, лентяйка!*

И нельзя сказать, что наши мамы плохие. Просто они не знали, что действительно работает в воспитании ребенка — а что его травмирует, занижает его самооценку и гробит судьбу. Все дети разные: кто-то склонен к послушанию и аккуратности, а кто-то растет сорвиголовой. Первому достаточно один раз объяснить, как быть аккуратным — и он станет таким. Шкодине и вредине же нужно объяснять это по десять раз на дню — мягко и тактично, собирая вместе с ним игрушки и складывая одежду в шкаф. Десять раз хвалить за мелкие успехи и один раз ругать за промахи.

Но только ни с кем не сравнивать. Никогда!

Часть 1. Не позволяй никому занижать твою самооценку!

Проклятье заниженной самооценки

Конечно, моя мама хотела как лучше. И любя стремилась вдохновить меня быть аккуратной, прилежной, старательной отличницей. Хотела как лучше, но получилось как всегда! И проклятье начало свое действие: *«Я глупее других. Я не такая красивая или умная, как другие. Я хуже их!»*

❖ *А если я хуже — я не достойна встречаться с умными и классными мальчиками, с которыми встречаются настоящие девочки-принцессы.*

❖ *Если я глупее и ленивей — я не могу учиться лучше Юры, Кати и Светы...*

❖ *Если я хуже — я не смогу выдвигать свою кандидатуру куда бы то ни было. Я не достойна проявлять инициативу.*

❖ *Если я хуже — я не смогу поступить в лучший университет или устроиться на работу, о которой мечтаю.*

Зачем стараться, зачем активничать? Ведь я хуже других. Если я хуже — значит, нет никакого смысла что-то делать.

Отчаянная неуверенность в себе и битва за женскую ценность

Моя мама, Ольга Семеновна — красивая и роскошная женщина с такой же программой жизни *«Я хуже других»*. Моя бабушка тоже в педагогических целях постоянно сравнивала маму с другими детьми, желая сделать ее лучше. И только сильная воля позволяла маме всю жизнь бороться с этим проклятьем. Она вышла замуж в 17 лет, потому что в послевоенные годы выскочить замуж пораньше было настоящим счастьем. Иначе потом не возьмут. Мама несколько лет рабо-

тала санитаркой. А родив моего брата Лешку, все-таки получила образование. Тогда это было нормой, но и сейчас многие женщины, даже окончив бакалавриат, забывают на свою карьеру. Сначала поскорее замуж, а то не возьмут, родить детей, иначе зачем замуж выходила. А потом идти учиться в магистратуру, бегая на переменах в туалет, чтобы сцедить в унитаз грудное молоко. Или просто работать уборщицей или продавщицей с высшим образованием.

Это тошно, противно, но о другом сценарии жизни даже подумать страшно — самооценка не позволяет. Разве такое возможно? Считать себя настоящей принцессой и знать, что тебе еще сто раз предложат выйти замуж самые лучшие кавалеры. Нет! Я хуже других, и точка! Я не могу себе позволить жить для себя и своей мечты, я обязана выскочить замуж. Низкая самооценка не позволяет многое. Например, разрешить себе роскошно одеваться, носить лучшее платье на работу. У кого платья страдают от того, что отбывают свой век в тюремной камере шкафа и бесцельно выходят из моды? А?

Если вам себя не жалко, хоть платья свои пожалейте! Только через страхи и сомнения многие женщины покупают себе красивые платья, делают шикарную прическу у парикмахера и даже позволяют себе скопить денег на сапоги. Но, к сожалению, не всем это удается. По улицам в своем большинстве ходят унылые женщины в джинсах и кедах. Их заниженная самооценка найдет тысячу оправданий своей унылости. А если оправданий не хватит, то можно найти тысячу ненужных забот, дел и обязанностей — лишь бы не видеть в себе «девочку-принцессу». Лишь бы всю жизнь жить по программе **«Я хуже других!»**.

Моя мама через сомнения и упреки, да еще и во времена тотального дефицита умудрялась шить роскошные платья у модисток, выискивать себе наряды по каталогам, держать вес в норме и регулярно ходить к парикмахеру.

Но все это делалось через...

Часть 1. Не позволяй никому занижать твою самооценку!

«Я-минус»

Неуверенность в себе — это «я-минус». Это жирный дракон, питающийся нашими страхами и сомнениями: *«А смогу ли? А достойна ли? А может, и не стоит, ведь я хуже других?»*

И этот дракон всю жизнь заставляет нас сомневаться, отчаиваться, страдать там, где другие спокойно достигают новых горизонтов и становятся победителями. И какие же волевые усилия нам требуется, чтобы биться с этой зажавшейся тварью и находить в себе силы быть красивыми, смелыми, уверенными и могучими! Мне повезло больше, чем маме. В девяностые годы начали издавать книги по психологии, которые я жадно читала, стараясь найти заклятие против своего дракона. И пусть мне было тяжело, трудно и болезненно — иногда я его находила и справлялась.

Конечно, мой дракон не позволил мне поступить в лучший институт. *«Да куда мне, такой глупой, я же хуже других!»* Поэтому я пошла учиться на бухгалтера за компанию с подружкой. А так как я гуманитарий, то учеба мне давалась с огромным трудом, что позволяло моему дракону жиреть и пухнуть на моих сомнениях и тревогах. А получится ли у меня чего-то достичь в жизни? А смогу ли я реализовать свою мечту? Для человека с низкой самооценкой — это один шаг вперед и два назад. А еще слезы и сопли, отчаяние и огромное усилие воли, чтобы взять себя в руки и сделать то, о чем давно мечтала.

Начало трудовой карьеры для человека «Я-минус» — это то, что для индивидуума «Я-плюс» выглядит как нелепица.

Нелепица в моей жизни

Зачем молодой девушке, читавшей Достоевского, которая умеет грамотно говорить, себя одеть и подать — драить

полы в поликлинике? Зачем ей продавать фрукты в мороз на улице?

У меня даже мыслей таких не возникало, так как мой дракон убеждал меня, что я должна радоваться, что получила хоть какую-то работу. Я могу выживать — и ладно! А вот чтобы жить, и «Жить» с большой буквы, — это все мечты и глупости. Мой дракон злорадствовал, а мне ничего не оставалось, как жить по его указке. Тогда я ни в жизнь не поверила бы, что уже через десять лет буду выставяться как успешный художник или издавать свои книги в лучших издательствах страны.

О мальчиках я вообще молчу. Красивые и умные меня не замечали, а от остальных я бежала от греха подальше.

Как снять проклятье?

С тех пор прошло уже много лет, но я до сих пор иногда замечаю в своей голове это проклятье, когда вижу проходящую мимо прилично одетую женщину. И ловлю то самое тоскливо-томящее чувство: *«Я хуже ее. Она лучше меня».*

Но потом я снимаю это проклятье волшебной фразой: ***«Стоп! Оксана, с чего это ты взяла, что ты хуже? Ты ухоженная, красивая, умная и прекрасная женщина».***

А мой мозг выдает мне мой собственный образ меня — красивой, стильной, восхитительной. И я восхищаюсь собой, мои плечи расправляются, на лице появляется то самое выражение прекрасной леди!

А окружающие это считают, и ведут себя со мной соответственно:

***«Я достойна любви и уважения
к собственной персоне!»***

Часть 1. Не позволяй никому занижать твою самооценку!

Но стоит ли жить с драконом низкой самооценки? Стоит ли с ним спорить, ругаться, соглашаться, а вечерами рыдать в подушку от несбывшихся надежд? Если бы двадцать пять лет назад я знала то, что знаю сейчас, я бы не жила сама с собой как на поле боя. Я бы не устраивала ежедневную битву со своим драконом и не совершала стопятьсот ошибок в любом начинании. Я бы просто обесценивала его ложные убеждения, а затем спокойно и уверенно двигалась на пути к своим целям. Как я это делаю сейчас. Методики работы я описала в этой книге.

Читайте, практикуйте, и все у вас обязательно получится!