

# Оглавление

Введение .....	7
<b>Глава 1.</b> Любовь к себе .....	10
<b>Глава 2.</b> Самоанализ .....	26
<b>Глава 3.</b> Самопознание .....	49
<b>Глава 4.</b> Забота о себе .....	67
<b>Глава 5.</b> Самооценка .....	92
<b>Глава 6.</b> Доброта к себе .....	121
<b>Глава 7.</b> Самоуважение .....	141
<b>Глава 8.</b> Саморазвитие .....	170
Благодарности .....	207
Библиография .....	208
Об авторе .....	220

# ВВЕДЕНИЕ

Давайте отправимся в увлекательное путешествие, которое в корне изменит вашу жизнь! Читая книгу и выполняя упражнения, вы станете лучше понимать себя, примете и полюбите свое истинное «я». Задания и вопросы для размышлений помогут вам осознать собственные потребности, желания и мечты. Вы поймете, почему так важно любить себя и как это чувство влияет на качество повседневной жизни.

Возможно, вы вступаете на новый, совершенно незнакомый путь, и для вас в книге найдутся полезные инструменты, чтобы пройти этот непростой квест, преодолеть препятствия и добиться личного роста, счастья и любви. Несмотря на вероятные трудности на вашем пути любви к себе, чтение этой книги — огромный шаг в правильном направлении. Вы должны гордиться собой за то, что выбрались из рутины и вступили на непростой путь к уважению себя как личности, путь к мотивации и страсти, к лучшей версии себя. Решимость познать себя и полюбить таким, какой вы есть, обладает огромной мощью. Работая над достижением личных целей, вернитесь к начальному импульсу и ощутите прилив вдохновения! И даже если вы зациклены на результате, не забывайте, насколько важен сам процесс.



Прежде чем начать путь любви к себе, подумайте, как и почему вы на нем оказались. Причины у всех будут различными. Углубляясь в рассуждения, вы поймете, что ценность любви к себе тоже неоднозначна на разных этапах жизни. Подсказки и упражнения в книге помогут вам обдумать и понять, с какой целью вы вступаете на путь, наполненный любовью к себе.

Размышляя, принимайте любые мысли, оставайтесь открытыми и искренними и не осуждайте себя за идеи, чувства и эмоции, какими бы они ни оказались. Будьте терпеливы: вы непременно придете к новому видению, которое со временем станет более четким.

*Что привело вас на этот путь?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Почему это путешествие важно для вас?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ГЛАВА 2

# САМОАНАЛИЗ

Благодаря самоанализу мы лучше понимаем свои мысли, чувства, желания и мотивы. Мы стараемся чутко прислушаться к себе и непредвзято отнестись к собственному опыту и переживаниям. В результате этих размышлений мы действуем более осознанно: подмечаем, когда мы недостаточно любим себя, а когда, напротив, укрепляем эту любовь. И это помогает нам оставаться на правильном пути.

Ведение дневника в любом формате станет отличным инструментом для углубления самоанализа и установления тесной связи со своим «я». Благодаря записям вы сможете лучше изучить свой внутренний мир и эмоции.

*Проанализируйте свои мысли, чувства и желания на данный момент и опишите результаты.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ

*Всегда будь самим собой и говори то, что чувствуешь. Те, кто осудит, — не имеют значения, а те, кто имеет значение, — не осудят.*

Доктор Сьюз

Одна из ключевых составляющих самоанализа — способность осознавать свои эмоции и ощущения в конкретный момент времени. Например, если вы понимаете, что расстроены и подавлены, значит, сможете позаботиться о себе, если нет — вам сложнее принять и полюбить себя. Далее представлен список из ста эмоциональных состояний, который поможет вам изучать их при выполнении заданий и упражнений.

## 100 ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Бедствующий	Гордый
Безвольный	Депрессивный
Безмятежный	Доверчивый
Безразличный	Заботливый
Безучастный	Завидующий
Благодарный	Задумчивый
Бодрый	Заинтригованный
Брезгливый	Защищенный
Влюбленный	Изгнанный
Внимательный	Изумленный
Вдохновленный	Испуганный
Везучий	Кающийся
Веселый	Креативный
Взбешенный	Лояльный
Взволнованный	Любопытный
Влиятельный	Мотивированный
Возбужденный	Мрачный
Встревоженный	Надеющийся

Настороженный	Радостный
Негодующий	Разгневанный
Недовольный	Раздосадованный
Недостойный	Раздраженный
Независимый	Разочарованный
Нервный	Разъяренный
Неуверенный	Сердитый
Ничтожный	Скучающий
Обиженный	Слабый
Ободренный	Смиренный
Обороняющийся	Смущенный
Огорченный	Спокойный
Одинокий	Сосредоточенный
Озабоченный	Сочувствующий
Озадаченный	Счастливый
Озлобленный	Терпеливый
Оптимистичный	Тревожный
Опасающийся	Трепещущий
Отвергнутый	Уважаемый
Оторопевший	Уверенный
Отстраненный	Удовлетворенный
Ошарашенный	Удрученный
Паникующий	Умиротворенный
Пассивный	Униженный
Пессимистичный	Унылый
Печальный	Устрашенный
Покинутый	Ущербный
Потрясенный	Уязвимый
Почитаемый	Целеустремленный
Преданный	Чувствительный
Продуктивный	Шокированный
Равнодушный	Энергичный

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ

*Найдите свободное время и прислушайтесь к своим эмоциям. Что вы чувствуете в данный момент?*

Сейчас я чувствую...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Погрузитесь в свои эмоции и подумайте, почему вы проживаете именно их?*

Например: я чувствую волнение, потому что учусь любить себя.

Я чувствую \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

---

---

---



## УРАВНЕНИЯ С НЕСКОЛЬКИМИ ЭМОЦИЯМИ

Погружаясь в себя, вы могли заметить, что испытываете одновременно несколько ощущений.

*Поразмыслите о следующих комбинациях чувств (решение этих уравнений полезно для самоанализа).*

*Расслабленный + креативный =*

---

*Счастливый + грустный =*

---

*Возбужденный + уверенный =*

---

*Одинокий + неуверенный =*

---

*Ущербный + одураченный =*

---

*Веселый + бодрый =*

---

*Важный + благодарный =*

---

Принятие того, что в любых обстоятельствах одновременно могут возникать несколько эмоций, помогает познать себя. Если вы легко вспомнили ситуации, в которых переживали названные выше комбинации чувств, значит, у вас хорошо развита эмоциональная осознанность. Продолжайте анализировать разные варианты, чтобы лучше понять и оценить свой эмоциональный опыт и углубить самоанализ.

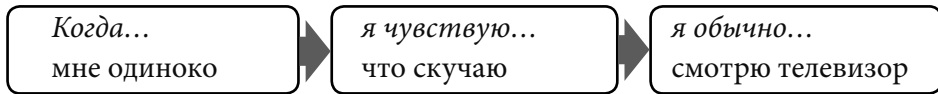
Если задача оказалась для вас довольно сложной, не отчаивайтесь, будьте к себе снисходительны. Когда вы знаете, что во многих ситуациях наши чувства неоднозначны, вам будет проще развивать свою эмоциональную осознанность.

## ГЛУБИНА ЭМОЦИЙ

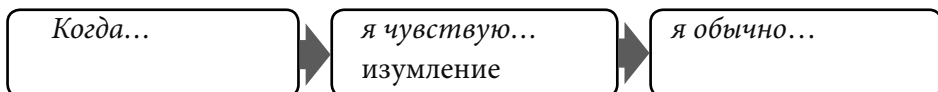
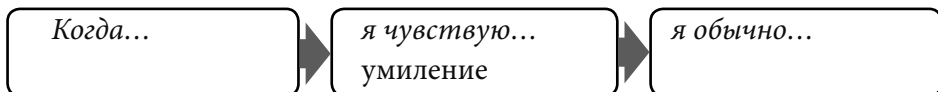
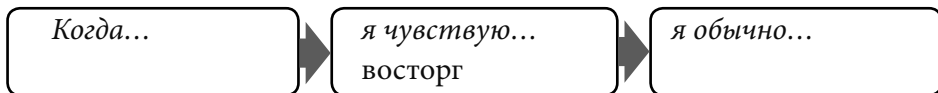
Понимание того, чем вызваны у вас те или иные эмоции, представляет собой еще один важный навык самоанализа, который поможет вам познать себя и окружающий мир.

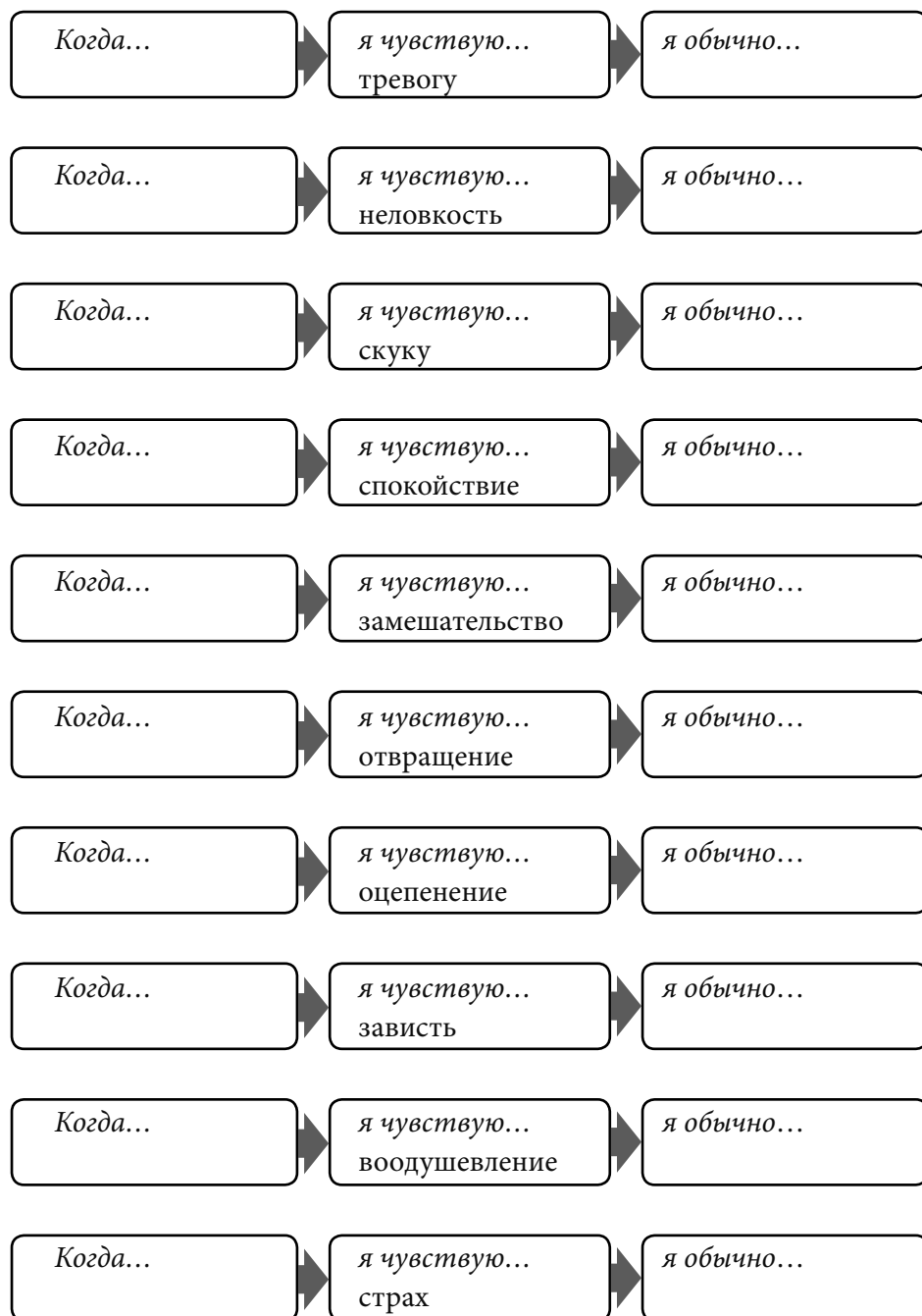
*Вспомните, как вы себя чувствовали до и после того, как пережили каждую эмоцию из приведенного далее списка. Подумайте, что побуждает вас испытывать эти чувства и каков их эффект. Триггерами и эффектами эмоций могут служить мысли, ощущения, поступки и люди. Используйте общие примеры, применимые к вам, или вспомните собственные.*

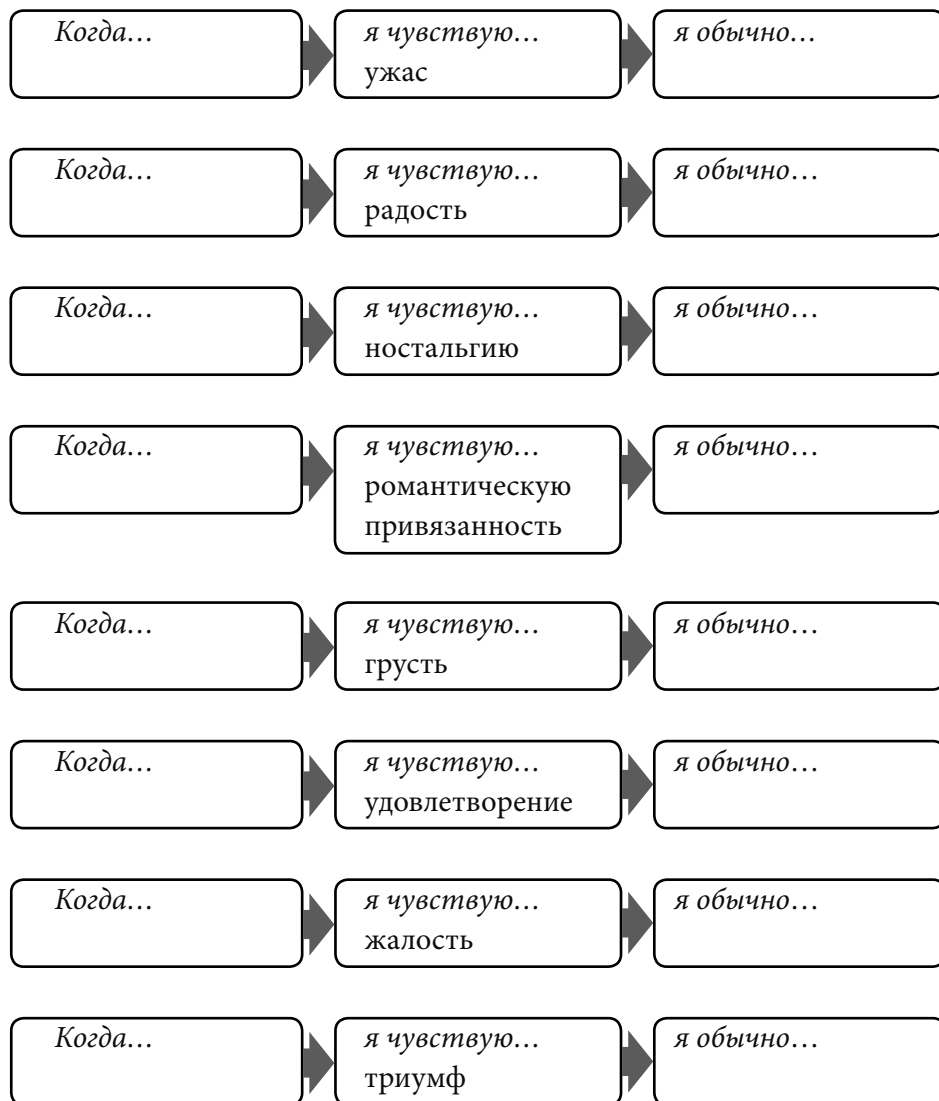
Пример Сэм:



Сэм признает свою вредную привычку долго смотреть телевизор, которая, с одной стороны, помогает ей снять стресс, а с другой — приводит к разбитому и опустошенному состоянию. Поразмыслив над эмоциями, которые порождают эту ситуацию, Сэм понимает, что обычно смотрит телевизор просто потому, что ей скучно. Когда ей нечем заняться, она начинает смотреть сериал за сериалом, и на это уходит все свободное время. Но Сэм хочет посвящать его другим хобби, например рукоделию или занятиям спортом. Признав прямую связь между эмоциями и вредной привычкой, Сэм повысила уровень осознанности и поняла, что, когда она чувствует скуку, ей нужно занять себя каким-то полезным хобби, а не садиться перед телевизором.







Способность распознавать свои чувства — показатель эмоционального интеллекта. Благодаря этому упражнению можно понять истоки эмоций (что лежит в основе переживаемого чувства) и эффект эмоций (что возникает в результате). Подобные размышления позволяют нам оценить глубину своих переживаний и понять, как они влияют на наши мысли и поведение.

## ОСОЗНАННОСТЬ

В современном динамичном мире порой очень трудно почувствовать себя в моменте, и если вы позволили внешнему шуму затянуть себя в этот хаос, то настроиться на свой внутренний мир и заняться самоанализом становится сложной задачей. Чтобы справиться с ней, используйте древнюю ментальную практику осознанности.

Эволюция тысячелетней практики осознанности, распространившейся по всему миру, трактуется по-разному. В нашем контексте мы определяем осознанность как состояние присутствия в моменте, когда вы предельно сосредоточены и максимально вовлечены в то, что делаете. В этом состоянии вас не интересует прошлое и будущее, вы находитесь здесь и сейчас. Вы спокойный и доброжелательный наблюдатель, глубоко погруженный в переживаемый опыт, без оценок и осуждений.

Далее приведен ряд приемов, которые помогут применять практику осознанности максимально эффективно. К преимуществам этой практики относятся улучшение памяти и самочувствия, развитие эмпатии и навыков принятия решений, ослабление беспокойства и стресса (и даже избавление от них), уменьшение болей, вызванных хроническими недугами. Практика осознанности может показаться простой и незамысловатой, но даже незначительные улучшения на фоне ее применения приводят к заметным результатам. Она настолько мощная, что способна ослаблять симптомы посттравматического расстройства у ветеранов войн и дистресс у онкологических больных.

Практика осознанности не сводится к неподвижной медитации. Ее можно применять во время беседы, приема пищи или ходьбы. В этом состоянии вы максимально вовлечены в происходящее в моменте и непредвзято наблюдаете за ним. Если вы настроены на осознанность, избавившись от критика в своей голове, считайте, что освоили азы этой практики. Сделав следующий шаг в этом направлении, используйте ее для усиления любви к себе.

Вот три приема, которые позволят вам использовать практику осознанности для более глубокого самоанализа.

**Дыхание:** обратите внимание на свое дыхание. Почувствуйте свой вдох и выдох. Начните замедлять дыхание. Обратите внимание, как дыхание влияет на ваш организм. Уловите едва заметные движения тела, которые порождает каждый вдох и выдох. Положите руку на грудь,

продолжая дышать. Прочувствуйте, как легкие наполняются воздухом и расслабляются с каждым выдохом. Вдохните, медленно считая «раз, два, три». Сделайте паузу. Затем выдохните на «три, два, раз». Продолжайте, сколько необходимо.

**Сканирование тела:** усадьтесь поудобнее. Смотрите прямо перед собой, ни во что не всматриваясь. Сфокусируйте внимание на своем теле. Отметьте свою позу. Обратите внимание на то, как ваше тело соприкасается с сиденьем. Теперь переключите свою осознанность на дыхание. Медленно вдохните и затем так же медленно выдохните. Теперь дышите так, чтобы выдохи были длиннее вдохов.

Продолжайте дышать, перенеся внимание на ступни. Сфокусируйтесь на том, как они давят на поверхность, на которой стоят, переключите внимание на щиколотки, потом на пальцы ног. Сделайте глубокий вдох, а на медленном выдохе постарайтесь расслабить ступни.

Продолжайте дышать, сместив фокус на колени. Замечайте любое напряжение, возникающее в ваших коленях, голених или икрах. Сделайте глубокий вдох и на выдохе постарайтесь снять это напряжение.

Перемещайте фокус внимания все выше, реагируйте на любое напряжение в бедрах, тазе или ягодицах. Делайте вдох, а потом на выдохе снимайте это напряжение. Теперь сосредоточьтесь на животе, затем на груди. На вдохе отмечайте малейшее напряжение в этих областях и расслабляйтесь на удлинённом выдохе.

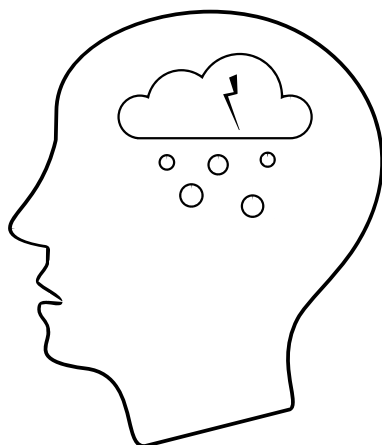
Далее сфокусируйтесь на плечах, пощупав их кончиками пальцев. На вдохе почувствуйте малейшее напряжение в руках и на выдохе снимите его.

И наконец, сфокусируйте внимание на напряжении, которое можете испытывать от шеи до макушки. Сделайте самый длинный вдох и снимите все напряжение от макушки до ступней. Продолжая использовать удлинённое дыхание, на следующем вдохе стисните каждый сантиметр своего тела. Подогните пальцы ног, сожмите кулаки, мышцы ягодиц, живота и лица. На следующем удлинённом выдохе отпустите напряжение, позволив телу полностью расслабиться. Затем дышите нормально.

**Наблюдение за облаками:** мысли, теснящиеся в голове, часто отвлекают нас и препятствуют осознанности и самоанализу. При этом одна мысль порождает другую, потом следующую и так далее. В описанном упражнении сфокусируйтесь на том, чтобы ловить свои мысли

и тут же от них освобождаться. Затрачивайте энергию на созерцание, а не на то, чтобы оспаривать свои мысли или гнать их от себя. Представьте, что вы лежите в поле и смотрите на облака, плывущие по небу. Они перемещаются слева направо, а вы просто наблюдаете за ними. А теперь представьте, что каждая ваша мысль прикреплена к одному из этих облаков. Осознавайте каждую мысль, которая приходит вам в голову, и отпускайте ее, увлекаемую вдаль незаметным вращением земли.

Перечисленные три приема позволят вам развить практику осознанности. Они могут казаться очень простыми, но при их выполнении многие сталкиваются с трудностями, поэтому постарайтесь быть терпеливыми по отношению к себе.



Мы все порой встречаемся с грозowymi облаками, которые оказывают на нас негативное влияние. Эти облака — мысли, мешающие нам находиться в моменте, здесь и сейчас, без оценок и осуждений. Грозвые облака у каждого свои, но чаще всего они складываются из мыслей, от которых трудно отделаться, из проблем, которые нужно решать, или из случайных отвлекающих факторов. Благодаря самоанализу происходит распознавание трудностей, поэтому, продолжая практиковать осознанность, обязательно обращайтесь внимание на свои грозвые облака.

## ЗНАНИЯ О СЕБЕ

*Мы видим вещи не такими, какие они  
есть, а такими, какие мы есть.*

Анаис Нин

Занявшись самоанализом, вы лучше познаете свою суть. Самоанализ охватывает и мимолетные моменты, и более глубокие и постоянные составляющие нашего «я». Самоанализ порождает размышления, ведущие в итоге к самопознанию. Благодаря самопознанию мы формулируем собственное определение любви, понимаем других людей и собственную уникальность. В результате самоанализа вы обнаруживаете свои сильные стороны и способности, о которых, возможно, раньше даже не подозревали. Благодаря самопознанию вы определите, что способствует вашей любви к себе, а что ей мешает.

*Используя перечисленные ниже категории, оцените, что вы о себе знаете.*

**Кто я**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что у меня есть**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что я люблю**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Мои сильные  
стороны**

**Мои слабые  
стороны**

**К чему  
я стремлюсь**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## ИССЛЕДОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ

*Разум не может быть независим от культуры.*

Лев Выготский

Чтобы поднять самопознание на новый уровень, нужно задуматься об истоках своей культуры. Мы зачастую ограничиваем ее такими обобщающими категориями, как раса или пол, хотя культура — гораздо более емкое понятие. Вы можете иметь много общего с членами своей семьи, сообщества или страны, но при этом оставаться уникальным. Ваша культура включает множество областей, и в каждой из них она базируется на ваших обычаях, ценностях, верованиях и традициях. Предложенная Памелой Хейс структура ADDRESSING (Age/Generation, Disability Status (Congenital), Disability Status (Acquired), Religion/Spiritual

Orientation, Socioeconomic Status, Sexual Orientation, Indigenous Heritage, National Origin, Gender) четко разграничивает разные культурные области и отражает их взаимодействие.

*Подумайте о своей идентичности в каждой из областей:*

**Возраст/Поколение (Age/Generation)** \_\_\_\_\_

**Врожденная инвалидность (Disability status (Congenital))** \_\_\_\_\_

**Приобретенная инвалидность (Disability status (Acquired))** \_\_\_\_\_

**Религия/Вероисповедание (Religion/Spiritual Orientation)** \_\_\_\_\_

**Социально-экономическое положение (Socioeconomic status)** \_\_\_\_\_

**Сексуальная ориентация (Sexual orientation)** \_\_\_\_\_

**Культурно-историческое наследие (Indigenous Heritage)** \_\_\_\_\_

**Национальность (National origin)** \_\_\_\_\_

**Пол (Gender)** \_\_\_\_\_

Эти культурные области включают ваш статус в разных группах, социальные роли, любимые занятия. Некоторые аспекты вашей культуры представлены в данной аббревиатуре, но это еще не всё. Для каждого характерен уникальный и сложный культурный состав.

*Какие дополнительные области включает ваша культура?*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



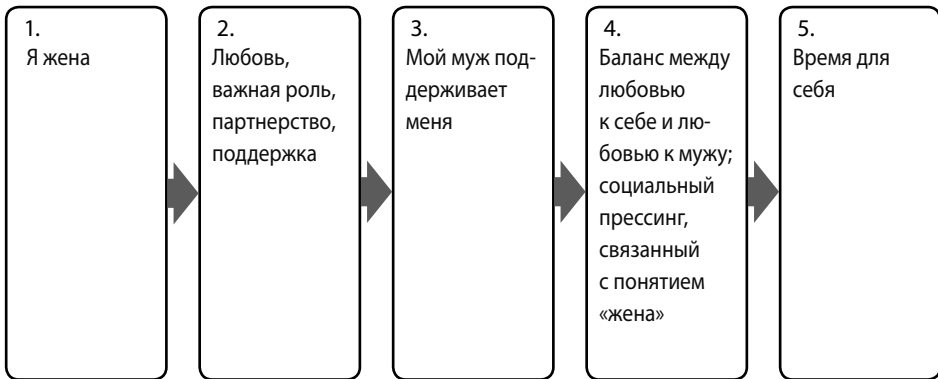
---



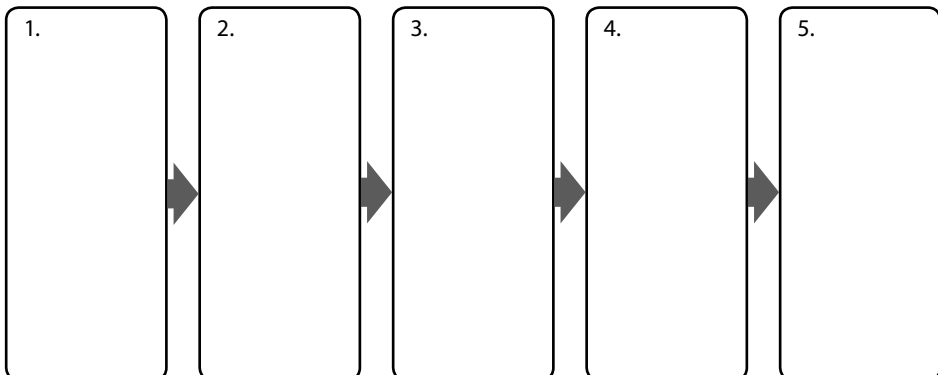
---

1. Поразмышляйте над общими принципами культурного самопознания, перечисленными выше. Выберите четыре области, входящие в ваш уникальный культурный состав.
2. Подумайте, что для вас значит каждая из них. Какое влияние на вас оказывает?
3. Подумайте, есть ли в каждой области аспекты, которые помогут вам развить способность любить себя?
4. Подумайте, есть ли в каждой области аспекты, которые препятствуют развитию способности любить себя?
5. Подумайте, как каждый из компонентов способствует разным типам любви к себе.

Пример:



Размышления:



САМОАНАЛИЗ

1.	2.	3.	4.	5.

1.	2.	3.	4.	5.

1.	2.	3.	4.	5.