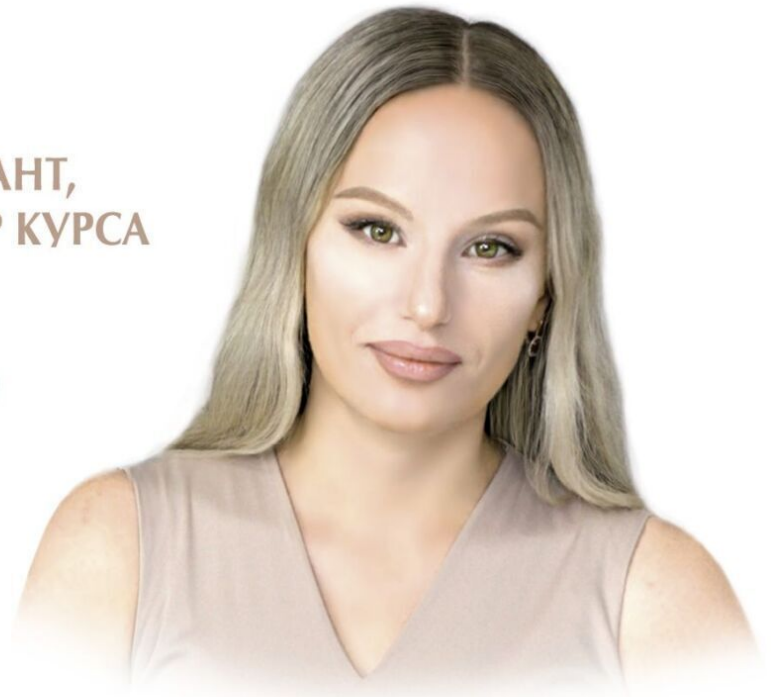


# Оксана ДУПЛЯКИНА

ОПЫТНЫЙ  
СЕМЕЙНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ,  
БИЗНЕСВУМЕН И АВТОР КУРСА  
«ПУТЬ ЖЕНЩИНЫ»

Потрясающе простые  
правила обретения  
и укрепления  
внутреннего  
стержня  
личности



## НА МЕНЬШЕЕ НЕ СОГЛАСНА!

### МЕТОДИКА ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКИ

Принципы здоровой самооценки, которые помогут:

- уважать себя и научить этому других;
- ценить свое время и деньги;
- говорить «нет» и отстаивать свои интересы;
- выходить из токсичных отношений и противостоять манипуляциям.

# 15

Вещей, за которые вы  
НЕ ДОЛЖНЫ оправдываться

# 12

Столпов уверенности  
и любви к себе

# 10

Способов пережить  
трудный период в жизни

Звезда тренинга

Оксана Дуплякина

**На меньшее не согласна!**  
**Методика здоровой самооценки**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.923.2:005.962.1

ББК 88.52

**Дуплякина О. В.**

На меньшее не согласна! Методика здоровой самооценки /  
О. В. Дуплякина — «Издательство АСТ», 2021 — (Звезда  
тренинга)

ISBN 978-5-17-139303-8

Как связаны лишний вес, низкая зарплата и токсичные родственники? Дело не в судьбе или неудачном стечении обстоятельств, а в вашей самооценке! Подумайте сами: • Почему вам сложно принять собственное тело, выйти из личного кризиса, простить себя за ошибки и побороть страхи? • Почему вы часто испытываете боль от «шпилек» и едких замечаний родственников, друзей, которые лишь критикуют и насаждают чувство вины? • Почему ваши коллеги более успешны, а вы не можете даже заикнуться о повышении или допустить мысль, что пора открыть собственное дело? • Почему вы постоянно стесняетесь заявлять о себе в общении с противоположным полом, ненавидите свидания и считаете, что хуже других и недостойны счастья? Потому, что вам пора заняться собственным ВОСПРИЯТИЕМ, перестать вредить себе и стать самодостаточной личностью. Я предлагаю понятную методику проработки самооценки, используя которую возможно решить БОЛЬШИНСТВО существующих проблем и предотвратить появление новых. Личность - это тот фундамент, на котором держится ваша жизнь, и я хочу помочь сделать его прочным. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2:005.962.1

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-139303-8

© Дуплякина О. В., 2021  
© Издательство АСТ, 2021

## Содержание

От автора	7
Часть 1. Не позволяйте никому занижать вашу самооценку! Как победить манипулятора	9
Глава 1. Как избавиться от застенчивости. Как перестать жить ограничениями и не стесняться о себе заявлять	9
Глава 2. Как заставить окружающих вас ценить и считаться с вашим мнением	12
Глава 3. Проклятье заниженной самооценки	17
Глава 4. Абыюзинг по отношению к себе. Классная методика избавления от внутреннего негатива!	21
Глава 5. 15 вещей, за которые вы никогда не обязаны оправдываться. Уловки низкой самооценки	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Оксана Викторовна Дуплякина**  
**На меньшее не согласна!**  
**Методика здоровой самооценки**

*Посвящаю эту книгу своей маме.  
За твоё терпение и безграничное желание мне только добра, любви  
и счастья!*

© Дуплякина О. В., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

## От автора

Я Оксана Дуплякина, рядом со мной мой муж Олег. Мы вместе с 2001 года и смогли создать нашу семью, родить и воспитать замечательного сына, и сделать много другого интересного.



Чем мы занимаемся? С самого начала семейной жизни – активной учебой и разными бизнесами. Муж по компьютерному обеспечению, а я по дизайну и декоративно-прикладному творчеству. Кроме этого, я была художником, организовывала свои выставки, продавала картины.

У меня три образования. Первое – бухгалтер. Раньше думала, что зря получила это образование, но, как оказалось, оно мне позволило ввести в свою работу много полезных методических материалов и дало программу по развитию творческого мышления. У нас преподавал гениальный экономист, и пусть не доктор наук, но как он рассказывал про индустриализацию – песня!

Второе мое образование – художник. Поэтому мое любимое направление в психологии арт-терапия. Ну и, конечно же, стиль и имидж – это для меня не просто слова, а детальное изучение вопроса, начиная с истории и заканчивая психологией красоты. И в моей сегодняшней работе со слушательницами курсов эти знания крайне важны.

Третье – психолог. И здесь как перфекционист я предпочитаю равняться на лучших. А расти в этой профессии можно бесконечно, чем, собственно, я и занимаюсь.

Как я стала художником? Писать и продавать картины я начала, учась на первом курсе художественного факультета, потому что уже имела огромный опыт работы с дизайном интерьеров. Мои картины стоили дороже картин моих преподавателей, а раскупали их лучше, поэтому я до сих пор убеждена, что в институтах не совсем тому учат.

Как я увлеклась психологией? Мне больше нравилось изображать сюрреалистические, спасибо дедушке Фрейд, аллегории, тогда я открыла для себя арт-терапию и влюбилась в нее

навсегда. Стала рисовать картины, привлекающие семейное счастье, богатство, успех. Люди вешали эти картины у себя дома или в офисе и начинали акцентировать свое внимание на том, что картина им должна дать. А потом встречали меня в выставочном зале и рассказывали, как изменилась их жизнь. У кого-то наладились семейные отношения, кто-то увеличил прибыль. Было очень здорово! Так я захотела заниматься арт-терапией и психологией на профессиональном уровне. Кстати, мне до сих пор на почту иногда приходят заказы на картины, но нет времени рисовать.

В 2005 году я создала проект «ДАО: Путь женщины» и начала вести рассылки, стараясь через свои тексты привлекать удачу и помогать решать проблемы своим читательницам. Активно изучала психологию, и помимо арт-терапии меня увлек трансактный анализ. У нас в институте был прекрасный преподаватель, объяснивший, что это самое эффективное направление в психологии. Ну и Эрик Берн меня, конечно же, серьезно покорила.

Аудитория рассылки начала стремительно расти, а мои читательницы начали писать о том, что тексты работают, стали запрашивать консультации. Со временем мой муж стал директором этого проекта. Так и появился обучающий курс «ДАО: Путь женщины». А через несколько лет и тренинговый центр, где мы с психологами проводим групповые терапии, помогая участникам поднять самооценку, решить личные и финансовые проблемы.

Почему на проекте так много бесплатного? Потому что идея проекта изначально была таковой: «Главное— помочь людям!» Многие мои читатели, просто знакомясь с рассылкой или моими бесплатными книгами, – решали свои проблемы в жизни. Я и сейчас могу похвастать тем, что все дополнительные материалы слушательницы курсов получают совершенно бесплатно! Даже если вы поступили на курс десять лет назад – можете зарегистрироваться и получать новые материалы. Они у нас выходят с завидной регулярностью, потому что каждый день вместе с ученицами мы находим что-то новое и полезное. Я обожаю свою работу, потому что это невероятно захватывает и увлекает.

Почему у меня такая огромная полумиллионная аудитория на разных проектах, начиная с рассылки, издания книг и заканчивая соцсетями? Потому что я уже второй десяток лет занимаюсь саморазвитием и расту в профессии. Это, в свою очередь, позволяет мне писать качественно и полезно. Людям нравится, и они остаются в проекте. Вы можете посмотреть сотни отзывов моих учениц в обсуждениях у нас в блоге или в группах в соцсетях.

А еще в моем блоге для вас есть масса полезных статей, начиная с темы выбора и поиска мужа и заканчивая решением многочисленных семейных или финансовых проблем<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Дуплякина О. ДАО: Путь женщины. Дистанционно-активное обучение [Электронный ресурс]: <http://daowoman.ru/blog/> (Дата обращения: 28.06.21).

## 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

Еду на такси в гости, за 100 километров от города. Январь. Мороз минус 30. В машине холодный пол, и мое воображение рисует уже посиневшие пальцы ног. Молчу. Хотя еще полчаса назад таксист сказал: «Если будет холодно – скажите, я добавлю тепло в ноги». Но я представляю, как мои пальцы синеют и покрываются инеем. А я молчу. Почему молчу? В моем мозгу включается нейронная сеть психоанализа, и извлекается из запылившегося архива памяти папочка с надписью: «Оксана, 4 года, малиновый кисель».

Открываю, вижу себя, пухленькую, беленькую, хорошенькую. Вот я сижу на завалинке и ем сладкую малину, а соседские бабушки и мама о чем-то с довольным видом разговаривают. И трут терками морковь на аджику. Всей гурьбой, прямо в тазик. Весело так трут, болтают о чем-то. А на меня внимания не обращают. Мне скучно. Поэтому я ору: «*Я пью хосю! Хосю киселя!*» Но мама знает, что я не хочу пить, а хочу ее гонять через весь двор в летнюю кухню, за бабулиным киселем, в который я кидаю малину, размешиваю и приговариваю: «*А у Оксаны кисель вкуснее!*» «*Не отвлекай, когда взрослые делом заняты!*» – грозно восклицает мама. Я сижу и жду, когда взрослые наговорятся. Но мне так хочется поиграть в повара, что, выждав секунд 30, а для четырехлетнего ребенка это почти вечность, снова кричу что есть мочи, стараясь переорать болтовню бабушек: «*Я пью хосю! Хосю киселя!*» Но мама, нахмутив брови, снова грозно отказывает. Ведь нельзя отвлекать взрослых. И мало ли чего ты там хочешь! Так и на голову маме сесть можно! Низ-з-з-зя! Я грущу. Малина уже не кажется такой сладкой, и мне хочется играть в повара, а взрослые совсем про меня забыли. Я никому не нужна! «*Кисель хосю! Кисель!*» – ору уже зажмурившись, так как понимаю, что делаю что-то криминальное. Но вдруг повезет? Однако мама неумолима, и соседская баба Валя хмурится. А тетя Галя так вообще восклицает: «*Как же можно так орать! Это неприлично! Ведь умная же девочка! Понимаешь: когда взрослые заняты делом – их нельзя отвлекать!*» Мне стыдно. Все бабушки затихли и смотрят на меня с осуждением. Мама сидит, поджав губы. И мне стыдно так, что по

телу пробегает дрожь, а в животе образуется неприятная тяжесть. Ведь ругает не мама, к маме я привыкла... Ругает чужая тетя, а это страшно! Я понимаю: отвлекать взрослых нельзя. Это неприлично, стыдно, позорно и, вообще, неумно.

И вот мне уже 22 года. Я сижу в такси и панически боюсь отвлечь водителя, попросив направить тепло мне на ноги. Мои пальцы синеют и скоро отвалятся. *«Да сколько ж можно! Блин! Всю жизнь молчу и боюсь! Так и без ног совсем останусь!»* Я тихо и несколько неуверенно выдавливаю из себя: *«Можно тепла в ноги добавить? Замерзла!»* *«Да, конечно!»* – деловитый водитель спокойно жмет на кнопки, и в ноги идет спасительное тепло. Мои пальчики розовеют. А в мозгу в старой заплывшей папке под названием «Оксана, 4 года, малиновый кисель» появляется поправка: **«Если просить в 22 года – не откажут, все сделают. Ругать не будут!»**

Ура! Еще один барьер разрушен. Теперь я могу просить, не стесняясь!

Например, попросить в ресторане заменить салат, если в нем будут несвежие продукты, ведь раньше не могла. Я могу спокойно заставить строителей переделывать неудачно прибитый дверной косяк, а раньше боялась панически потревожить серьезных взрослых дядей. Ведь я была маленькая, незначительная козявка, с глупыми запросами, за которые меня обязательно обругают. А теперь не обругают! И все сделают! Вот почему мне раньше не доверяли серьезных проектов на работе – я боялась, стеснялась и поэтому не справлялась. Теперь я могу спокойно озвучить, сколько стоит час моей работы. Меня поймут и даже одобряют. Ведь так удобней и мне, и людям.

Я могу даже своего мужчину попросить о чем угодно. Вообще хоть о чем! И он выслушает, и даже сделает. Ну, или мы договоримся. И ругать не будет! Постепенно мои посиневшие пальчики оттаивают, и я понимаю, что все мои ограничения находятся только в моей голове. Главное – вовремя включать программу «Самоанализ», ведь чтобы полностью избавиться от этого барьера, мне пришлось вскрыть и проработать еще около десяти других «папок» – и все у меня получится!

\* \* \*

Застенчивость серьезно усложняет жизнь человека. Она мешает строить качественные взаимоотношения с партнером, любить или делать карьеру, отстаивать свои интересы и наслаждаться жизнью.

- Когда новый знакомый хотел секса – она просто не могла ему отказать, поэтому все ее отношения начинались с обесценивания ее мужчиной.

- Она хотела с мужчиной серьезных отношений, но стеснялась ему сказать об этом, поэтому их отношения начались непонятно как и на его условиях. А через полгода или год он перестал ее любить, и они расстались. Так в ее жизни повторялось много-много раз.

- Она хотела, чтобы он что-то для нее сделал, но не могла об этом прямо попросить. Поэтому он делал для нее совсем мало, а она всегда была им недовольна.

- Ей хотелось творческой и интересной работы, да и зарплату повыше, но она боялась о себе заявлять, поэтому всю жизнь оставалась серой мышкой. Маленькой, незначительной мышкой.

Причина всех этих несчастий одна, и она находится в вашем подсознании.

Извлекая причину – мы решаем комплекс проблем.

Как?

### ***Включаем «Самоанализ»***

За 16 лет работы я обучила тысячи слушательниц курсов «открывать у себя в голове папки со страхами и ограничениями». В трудные моменты жизни они ищут в себе причину, которая мешает им поступить правильно и достичь желаемого результата, а найдя эту причину, они делают небольшое усилие и создают себе новую модель поведения.

Вы можете проходить сотни тренингов по саморазвитию, но если вы не умеете извлекать из своего подсознания истинную причину – вы не исправите следствие.

Поэтому читайте эту книгу дальше, и вы найдете ключик к своему подсознанию и откроете свою дверь к высокой самооценке и успеху в жизни!

*Люблю вас,  
ваша Оксана Дуплякина*

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

Чем выше у женщины самооценка – тем больше у нее денег независимо от профессии! Я с этим феноменом столкнулась еще много лет назад, консультируя женщин с «пониженной социальной ответственностью».

Например, девушка, 22 года, очень красивая, модельной внешности, «работает» в саунах. Ее цена за один час 1.500 руб. Женщина 39 лет, обычная внешность. Работает в эскорте, ее цена за один час 30.000 руб. В первый раз я была откровенно поражена и пыталась выяснить, почему так? Я у нее спрашиваю, чем она особенная? Знает языки, умеет делать, как Анастасия Волочкова, вертикальный шпагат? Нет. Просто она во столько сама себя оценивает. Поэтому сделала себе шикарную фотосессию и работает «моделью» в лучшем эскорт-агентстве Москвы. А первая девушка просто имела настолько низкую самооценку, и ей не везло с мужчинами: «Трахнет и бросит, трахнет и бросит», – что однажды она решила: «Пусть уж лучше за секс деньги платят». И этот феномен присутствует везде. Чем дороже ты себя ценишь – тем дороже продашь на рынке труда. А если начальство не будет торопиться повышать зарплату – ты ее сама себе поднимешь. Выход-то всегда есть! Конечно, если самооценка позволяет его увидеть.

Я консультирую женщин уже второй десяток лет, и давно убедилась: чем выше у женщины самооценка – тем у нее интересней работа, которая хорошо оплачивается, и прекрасный муж, который делает ей шикарные подарки. У нее увлекательная и насыщенная жизнь. Такая женщина никогда не останавливается на достигнутом. Она уверена, что заслуживает большего – поэтому и получает больше.

Высокая самооценка – это определенные навыки, которые позволяют человеку высоко себя оценивать и получать от этой жизни больше.

*«Жизнь всегда дает человеку меньше, чем он от нее требует. Но люди требуют такую малость, что, получая меньше малого, они уже обречены на гибель».*

*Джесек Лондон*

Проводя групповую терапию по самооценке, я постоянно повторяю ученицам: если вам нужно сто тысяч – просите миллион. Если получите сто тысяч – хорошо, но ведь можете же получить и полмиллиона, и миллион! А вот как просить и получать от этой жизни больше? Для этого нужно в первую очередь удалить ограничивающие вас убеждения. Чем мы и займемся в этой главе!

### **Как заставить окружающих с вами считаться?**

- Вы стесняетесь выяснять отношения с тем, кто вас обижает?
- Бойтесь отстаивать свои права на работе?
- Не можете заставить людей вас ценить и считаться с вашим мнением?
- Вы просто стараетесь быть для всех хорошей? Это очень плохо! Не делайте так никогда!
- Ведь в таких случаях вас просят делать то, чего вы не хотите делать!
- Звонят, предлагают встретиться – но потом забывают о своих обещаниях, бросая вас у разбитого корыта.
  - Занимают денег и не отдают.
  - Вас не берут в расчет в любых, даже очень важных делах, и наваливают на вас лишние проблемы.

- Вешают на вас свои огромные кредиты. Или задерживают на месяц зарплату, хотя вы знаете, что могут выплатить!

Давайте сыграем в психотерапевтическую игру, и уже через 5 минут вы поймете, что люди будут вас ценить и уважать!

\* \* \*

Начнем с психоанализа проблемы. Есть такое понятие – «доводить дела до логического конца».

Если человек частенько оказывается в перечисленных мною выше ситуациях – значит, он подсознательно уверен, что не заслуживает того, чтобы с ним считались. Поэтому не доводит дела до конца, у него стоит подсознательный блок. И в итоге получает все эти проблемы, хотя, по сути, сам является источником этих проблем.

Как быть?

### ***Почему вас не берут в расчет? Почему не уважают?***

Например, в любой конторе всегда есть один коллега, которого вечно отправляют в магазин за кофе, сахаром и сигаретами. Хотя он не ниже по статусу – просто его можно послать. Или на какую-то Катю или Машу постоянно вешают лишние рабочие дела, не относящиеся к ее прямым обязанностям. И даже мнения ее не спросят: хочет она это делать или нет. Или эту же Машу постоянно ставят поработать в праздничный день, хотя ей это неудобно, – но кому какое дело до ее мнения? Или в семье всем оставляют наследство, но одной самой заботливой дочке ничего не достается. Почему?

Важно понимать, что некоторых людей берут в расчет, а некоторых нет. Почему так? Здесь важно задать себе вопросы:

- Что такого вы сделали, что ваше мнение и потребности не учитывают? Что сказали, как себя повели?

- Что вы можете сделать в будущем, чтобы ваше мнение и потребности учитывали?

Очень часто я рекомендую людям с заниженной самооценкой и подобными проблемами вести записи. Это очень помогает и выручает. Например, кто-то обещал что-то сделать (приехать, привезти, помочь и т. д.), но не сделал. Как этого избежать? Звоним предварительно человеку и говорим: *«Я звоню уточнить. И записываю в свой ежедневник, теперь ты это должен сделать так и так, в такое и такое время»*.

Затем делаем фотографию своей записи и отправляем человеку. Я уверена, он не сможет отвертеться. Еще можно сделать аудиозапись вашего телефонного разговора. Или общения по скайпу. Это совершенно нормальная практика.

Здесь нужно понять одну важную вещь:

1. *Вы учитесь относиться к себе с уважением.*
2. *Вы учитесь ценить свое время.*
3. *Вы учитесь ответственной подходить к своим действиям.*
4. *Вы приучаете других людей ценить и уважать вас.*

И тут важно использовать все возможности. Это нормально.

### ***Если на вас вешают лишнюю работу***

Еще один результат неуважения к себе, разрастающийся в услуги «козла отпущения» на работе. На вас вешают лишние дела и не оплачивают их. Или заставляют работать сверхурочно, но без вознаграждения. Как решать эту проблему?

1. Подойти к начальнику и попросить перечислить все ваши прямые обязанности. Все их нужно старательно записать, еще можно попросить начальство их заверить.

2. Документировать все, что вы делаете на работе. Вести дневник и все записывать, делать фото, таблицы, аудио- или видеозаписи.

3. Если на вас вешают лишние дела – спокойно отвечать: *«Это не входит в мои прямые обязанности, я не буду этого делать»*. Либо так же спокойно просите доплаты.

4. Если возникают какие-то трения на тему, кто прав, а кто виноват – спокойно предъявляем список своих обязанностей и папочку с выполненными делами. Вы честный и аккуратный сотрудник, и тут ничего не попишешь! И на вас не навесишь!

5. Помните! Когда человек себя уважает – он ценит свою работу и спокойно ее документирует.

6. Кстати, все эти записи очень вам пригодятся, если захотите сменить работу. Классное портфолио к вашему резюме готово!

### ***Денежные долги***

Не давайте в долг никогда и никому, даже родным и близким, помогать финансово близким можно, а вот давать в долг – нельзя. Вообще. Я никогда не даю займы. Если у меня просят денег – я их просто дарю, если хочу и могу это сделать, и не прошу возвращать. Если человек сможет – вернет. Если нет – ну и ладно.

Этот метод позволяет мне никогда не переживать о невозвращенных долгах и не спускать зря свою драгоценную энергию. Здесь важно понять, что частое одалживание денег, а есть люди, которые буквально больны этим, – это нежелание считаться с собой и своими потребностями. Неуважение к себе и своей личности. Важно понимать, что вам тоже часто многое надо! Правда надо! Проникнитесь этой мыслью. Сюда же отнесем странные покупки подарков для кого-то или чрезмерные траты на детей, когда при этом вы обделяете себя. Задайте себе простой вопрос: *«А вам что, не надо что-то купить?»* Неужели вы вообще себя не цените и не уважаете? Подумайте об этом.

### ***Если не возвращают долг***

Что можно сделать, если вам не возвращают долг?

Попрощайтесь с этими деньгами навсегда. Поплачьте, покричите, избейте подушку, попинайте грушу в спортзале. И отпустите эти деньги. Иначе будете продолжать вспоминать о долге, страдать, впускать в свой мозг большую порцию кортизола – и серьезно подрывать свое здоровье. Вам это надо? Иногда проблема долга может так вымотать и истощить человека, что он получает массу психосоматических заболеваний. И лечение этих болезней ему обойдется вдвое, а то и втрое больше суммы долга, о которой он так страдал. Где логика, в чем смысл?

И последняя рекомендация. Учитывайте свои ресурсы – временные, финансовые, энергетические. Иногда вернуть долг через полицию или суд намного дороже обходится, чем сама сумма долга.

### ***Если вам задерживают зарплату***

Нужно подходить к начальству и требовать свою зарплату. Те, кто регулярно требует свое, как правило, получаю. Кто не требует – про них будут забывать. Можно проконсультироваться с юристами, можно написать жалобу.

Я понимаю, что сейчас во многих регионах сложная ситуация с работой, и работодатели этим пользуются. Но вы у себя одна – и любить и ценить себя обязаны.

Как решать эту проблему?

Комплексно. Как завещал Эрих Фромм, повышать свою квалификацию и становиться высококлассным специалистом, чтобы вас переманивали в другие фирмы. В этом случае вы решите не только вопрос выплаты зарплаты, вам еще приплачивать и премии будут давать регулярно, но и вопрос финансовой независимости. И вообще, если вы хотите увеличить свою зарплату или сменить работу, рекомендую почитать статьи у нас в блоге под тегом «деньги».

### ***Базовая причина, почему с человеком не считаются или им пользуются***

Вы просто хотите быть для всех хорошей, хотите всем угодить!

Отправляют купить кофе с сигаретами – «ой, сбегая, не переломлюсь!». Просят занять денег или помочь – «я такая для всех хорошая!». Просят поработать в выходные, просят съездить на другой конец города по каким-то чужим делам, просят, просят, просят...

Если вы стремитесь всем угодить или часто тревожитесь, что можете кому-то не понравиться, кого-то обидеть своим отказом – рекомендую поработать с этой методикой. Спросите у себя, что случится, если вы кому-то не угодите? Что случится, если окружающие люди будут вами недовольны? Т. е. когда крутите в голове мысль – завершайте ее до конца. Завершайте этот гештальт.

Итак. Будут недовольны, и что?

Обидятся, укусят, обругают? Что именно? Что вам будет с того? Вы похудеете, поседеете, заболите? Если ничего страшного не случится – скажите просто: «Ну и хрен с ним, разрешаю себе не париться и не угождать тому, тому и этому человеку».

Если причина веская (например, начальник уволит и т. п.) – тогда стараемся угодить человеку. Если несущественная – вообще забываем на проблему. Когда поработаете с этой методикой – поймете, что необязательно всем угождать. А очень часто и самому человеку совсем не нужно, чтобы вы ему угождали, оправдывались перед ним, старались для него. Просто приучите себя заканчивать эти гештальты.

Тут вопрос стоит в том, нужно ли вам тревожиться? Ведь ваши тревоги, гнетущие мысли забирают вашу энергию, занижают вашу самооценку, травмируют вашу душу. И заставляют вас делать то, что вам совсем не нужно! А вам это зачем? Нет!

Но вы гоняете и гоняете в голове эти мысли:

- А что, если я не понравлюсь? (Хотя не факт, а может быть, вы понравились, а может быть, о вас вообще ничего не думают).

- А что, если они обо мне что-то плохое сказали? (Хотя не факт, сказали или не сказали, а может быть, и не хотели ничего сказать).

- А что, если я обидела человека? (Но, может быть, и не обидела, а может быть, он и не заметил чего-то обидного – а вы волнуетесь).

- А что, если действительно обидела? Ну и что? Он что вас покусает, обругает, побьет? Нет! А что самое интересное – в 99 случаев это даже не испортит ваши отношения.

Т. е. вы понимаете, что, гоняя в голове эти мысли, вы занимаетесь фигней. Причем вредной для вас фигней. А чтобы ей не заниматься – есть только один метод: завершайте гештальты.



### 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 за руку и, грозно стуча каблуками, тащит домой – переодеваться.

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 печеньку, 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 лучшие 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!

### ***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 работала 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

сседить 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 удастся. 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...

### *«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 считывают, и ведут себя со мной соответственно:

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

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 стопятысот 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!

## **Глава 4. Абыюзинг по отношению к себе. Классная методика избавления от внутреннего негатива!**

Что значит «абыюзинг по отношению к себе»? Это унижения и оскорбления самого себя. У кого-то абыюзивное отношение к самому себе (т. е. самоабыюзинг) – закоренелая привычка, работающая в постоянном фоновом режиме. У кого-то случается раз от разу, и только при жизненных неприятностях.

Нормально ли это? Для сегодняшнего человека – да. Так как классика современного воспитания – это постоянное недовольство, критика и унижения родителей по отношению к детям. Благодаря такому воспитанию вырастает среднестатистический неудачник. Который себя не любит. А из-за вечно пониженного эмоционального фона не видит массу прекрасных возможностей в своей жизни. Самоабыюзер лишает себя многого.

Это порождает вечную низкую самооценку. А такой человек всегда соглашается на то, что ему не надо или не нравится. Близкие люди, друзья, начальство всегда готовы присесть на шею самоабыюзера. И только единицы среди людей, те, кто действительно ценит и уважает себя, всегда могут легко скинуть всех со своей шеи. И что удивительно, таких людей больше ценят и окружающие. Я уже много раз писала: высокая самооценка женщины действует на мужчин магически!

*Люди с высокой самооценкой, в какую бы жизненную неурядицу ни попали, всегда выходят из нее победителями!*

Сегодня я дам вам классную методику, которая позволит избавиться от внутреннего негатива. Если при каждом случае самоабыюза вы будете ее выполнять – у вас появится новая и полезная привычка. И вы перейдете из категории неудачников в элитное общество самодостаточных и довольных собой личностей. А ваша самооценка будет раз за разом расти и становиться адекватной!

*В сложные моменты жизни я повторяю себе эти слова.*

Итак, сохраните, выучите и проговаривайте вслух:

«Я хороший человек!

Со мной все «ОК». И это нормально, когда кто-то меня не принимает или не понимает.

По закону Логике (закон «Противоречия»), я имею право быть совершенной и несовершенной одновременно. Я имею право быть разной.

Я просто человек, и могу иногда падать и набивать шишки. Мне бывает больно, и это нормально. Но я могу снова встать. И даже возродиться из пепла, как птица Феникс!

Моя главная цель в жизни – делать лучше себя и этот мир. Мое искреннее намерение дает мне максимальное количество энергии для реализации этой цели.

Другие намерения не так эффективны.

Я имею право на ошибку. И имею право не ругать себя за нее. Я допускаю лишь конструктивную критику в свой адрес.

Я понимаю, что кто-то может меня критиковать. Но я никогда не останавливаюсь и не реагирую на каждую лающую собаку. «Собаки лают, а караван идет». Я ценю свое время и могу его потратить с наибольшей пользой.

Да, кто-то видит во мне то, что ненавидит в себе и не может это исправить. Но это не значит, что я обязана соответствовать его видению.

Кто-то видит во мне то, что хочет позволить себе, но не может... А вместо того чтобы разрешить себе это и начать действовать, он критикует меня. Иногда он бывает прав, а иногда нет. Но я не обязана соответствовать его ожиданиям. Я не «золотой червонец», чтобы всем нравиться. Я всего лишь женщина.

Я женщина, которая себя любит и ценит.

И если кто-то начинает учить меня жить, а я не просила его об этом – я имею полное право отвернуться от этого человека.

Я стараюсь не пихать в себя плохую еду, информацию, мысли. Я стремлюсь окружать себя умными людьми и книгами. И это дает мне возможность заряжать себя и окружающее пространство на новые достижения!»

Вы со мной?

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

Почему оправдываться – плохо?

Потому что это неосознанная потребность доказать, что ты не плохой, не глупый, не злой, не уродливый. Ваши оправдания дают понять окружающим, что вы хуже их, что вы не достойны их высокой оценки. Оправдания лишают вас веры в самого себя, в свою значимость. А что самое печальное, они лишают вас львиной доли энергии.

После экзекуции оправдания человек чувствует себя гадким, униженным, обесточенным. Ему не хочется жить, он не видит смысла в самореализации. Тот, кто постоянно, влачит гнусное и нелепое существование. Ведь зачастую окружающим не нужны его оправдания.

Запомните! Ваши оправдания нужны только энергетическим вампирам, абьюзерам и прочим моральным уродам. Но вы имеете полное право не оправдываться перед ними! И не занижать свою самооценку!

### ***«Почему ты делаешь так?»***

Наш мир полон абьюзеров. Они, как скунсы, сидят по своим углам и всегда готовы выстрелить в вас дерьмовым ароматом своих вопросов: «Почему ты делаешь так?», «Почему ты такой?» и т. п. Когда вы будете оправдываться – их самооценка и ЧСЗ (чувство собственной значимости) начнут расти и пухнуть. А потом вы не можете понять: «Почему мне на душе так дерьмово?» Да потому что очередной «скунс» вам туда нагадил, да еще насосался вашей энергии.

Когда-то я была задолбанной жизнью «терпилой» и «оправдалой». Я оправдывалась, даже когда человеку были не нужны, неинтересны или противны мои оправдания. Как вы понимаете, моя самооценка была «ниже плинтуса». И только годы психотерапии и самоанализа помогли мне обрести уверенность в себе и не позволять никаким скунсам гадить в мою душу.

*«Оправдываясь, вы унижаете самого себя и незаслуженно возвышаете других...»*

*Павел Островский.*

Скунс наготове. Выстрелит – не отмоешься!

Встречаю старую приятельницу, с которой сто лет назад работали в торговом центре. Знаете таких дам? У них всегда на все свое мнение. При виде меня она источает приторную самоуверенность и злорадство: «Почему ты такая худая – заболела, наверное?»

## **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.