

«ПСИХОЛОГИЯ ПО-РУССКИ»

Алексей Козлов

ГЛАВНОЕ – ЦЕНИТЬ СЕБЯ

Как перестать подстраиваться
под других и научиться
дорожить собой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К59

Козлов, Алексей Алексеевич.

К59 Главное — ценить себя. Как перестать подстраиваться под других и научиться дорожить собой / Алексей Козлов. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (Психология по-русски).

ISBN 978-5-04-201158-0

Люди, которые не умеют ценить себя, часто живут по сценарию «миротворца». Хорошими поступками для других они «покупают» положительное отношение к себе. Страх получить отрицательную оценку от окружающих заставляет их снова и снова жертвовать своими интересами, и в конце концов приводит к глубокой обиде и разочарованию в себе.

Автор книги Алексей Козлов — врач-психотерапевт, психолог и гипнотерапевт с 26-летним стажем — предлагает читателям изменить жизненный сценарий и научиться ставить себя на первое место.

Из этой книги вы узнаете, как:

- перестать говорить «да» другим и начать думать о себе;
- обрести внутреннюю гармонию и уверенность в своих силах;
- стать Творцом собственной жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Козлов А.А., текст, 2023
© Балухов А.А. @andyublik, иллюстрация на обложке, 2024
© Осипов И.В., каллиграфия на обложке, 2024
© Шиманов А.В., шрифт на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-201158-0

ОТ АВТОРА

Эта книга написана специально для женщин. Я благодарен своим клиентам за совместную работу над их низкой самооценкой. В большинстве случаев это женщины, поскольку именно они чаще всего берут на себя роль «миротворца» в семье и на работе. Без них эта рукопись не увидела бы свет.

Посвящаю ее всем клиенткам, которых я сопровождал на пути к изменениям, а также тем женщинам, кому еще предстоит пройти этот путь вместе со мной.

Выражаю особую признательность моей жене, Татьяне Козловой, моей музе, за поддержку и предложения при прочтении рукописи, за веру в меня и книгу.

Благодарю райтера Наталью Шаркунову за помощь в работе над текстом. В результате книга обрела новую форму, не изменив содержание.

Через все повествование проходит история моей давней клиентки. Ее опыт описан на основании реальных дневников с разрешением на использование. В целях конфиденциальности были изменены имена и личные детали героев — некоторые являются собирательными образами из нескольких случаев. Любые совпадения случайны. Переживания и суть внутренних диалогов подлинны, а все изменения глубоко продуманы и не меняют смысл историй.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	5
Введение. ПОЧЕМУ ТВОРЕЦ НЕ МИРОТВОРЕЦ? И ПОЧЕМУ МИРОТВОРЕЦ НЕ ТВОРЕЦ? ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА, САМОЦЕННОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.	9

ЧАСТЬ I **СЦЕНАРИЙ МИРОТВОРЦА**

Глава 1. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВНЕШНИХ ОЦЕНОК	25
Глава 2. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ	40
Глава 3. ОЖИДАНИЕ VS РЕАЛЬНОСТЬ	47
Глава 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ	55
Глава 5. САМООЦЕНКА И ЭМОЦИИ	69
Глава 6. КРИТИКА, ОБОБЩЕНИЯ, ЛОГИЧЕСКИЕ ОШИБКИ	77
Глава 7. ЧТО ДЕЛАТЬ? ТЕРАПИЯ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ	85

ЧАСТЬ II СЦЕНАРИЙ ТВОРЦА

Глава 8. ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА	107
Глава 9. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. ПОБЕДА НАД «САМОЗВАНЦЕМ»	130
Глава 10. ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ	153
Заключение. СЧАСТЬЕ	189
Приложение	199
Аудиосеанс гипноза «Отпусти прошлое»	200
Аудиосеанс гипноза «Любовь к себе»	201

ВВЕДЕНИЕ

**ПОЧЕМУ ТВОРЕЦ
НЕ МИРОТВОРЕЦ?**

**И ПОЧЕМУ МИРОТВОРЕЦ
НЕ ТВОРЕЦ?**

**ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА,
САМОЦЕННОСТЬ
И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**



Говоря «да» другим, убедитесь, что не говорите «нет» себе.

П. Козьмо

Дина опять проснулась в слезах. Ей снилась она сама. Берег моря, огненно-рыжий закат, мольберт, перепачканные красками руки, смешные кудряшки, в которых запутался ветер, соль на губах... Что это? Слезы? Или вкус моря? На море Дина никогда не была. Нет, любила — очень. Заочно. Но вживую за почти 40 лет ни разу не увидела. Родители предпочитали проводить отпуск на даче. Муж вечно таскал ее с собой в походы, а о том, чего хотелось самой Дине, никто обычно не спрашивал...

Дззззыыынь! Опять 6 утра. Началось...

Пока Дина будет собирать детей в школу, готовить завтрак, пережаривая мужу яичницу (потому что в первый раз желток слегка вытек),

и пытаться не опоздать на работу, предлагаю познакомиться.

Я — Алексей Козлов, врач-психотерапевт, психолог и гипнотерапевт.

26 лет подряд в мой кабинет приходят ссутулившиеся под тяжестью обид и разочарований люди, в основном женщины, с потухшими грустными глазами. Я называю их Миротворцами. И сейчас вы поймете почему.

Кто вообще такой Миротворец? Звучит, на первый взгляд, позитивно. МИРО-Творец. Человек, который творит вокруг МИР. Творец! Создатель! Креативщик! Ага. Как бы не так.

От Миротворца до Творца — пропасть!

Давайте разбираться.

Помните, как учили в школе? Главное — вовремя найти проверочное слово. У нас с вами будет не одно слово, а целый вопрос.

ЧТОБЫ ЧТО?

Именно так звучит вопрос, позволяющий проверить, насколько глубока пропасть между Творцом и Миротворцем.

Миротворцы, которые творят мир, спокойствие и всеобщее удовлетворение вокруг себя, делают это, **ЧТОБЫ** их похвалили. Ну или хотя бы не ругали.

Творцы творят мир вокруг себя, ЧТОБЫ он был. Им вообще неважно, понравится ли то, что они сотворили, окружающим. Им нужно, чтобы понравилось им самим. У Творцов — адекватная самооценка и высокая самооценность.



Самооценка – способность самостоятельно оценивать себя, свои особенности, сильные и слабые стороны, достижения и успехи. А самооценность – ощущение внутренней гармонии, цельности и уверенности в себе.

Почему же самооценка так важна в жизни?

Возьмем математический пример. Представьте, что каждый при рождении получает некоторое количество баллов счастья. Пусть будет, например, 10. На эти баллы вы можете «приобрести» самые разные вещи и эмоции, которые приносят удовлетворение и радость. Скажем, хорошую квартиру, интересную работу, достойного мужа или любящую жену, поездки за границу и многое-многое другое, из чего складывается ваше представление о благополучии.

У каждого из нас есть некий коэффициент. И у всех он разный. У одного это x_2 , у другого — x_3 , а у третьего — x_9 . Свои баллы счастья мы умножаем на коэффициент, в результате первый получает 20 баллов счастья, второй — 30, а третий — 90.

Этот поправочный коэффициент и есть самооценка.

Человек с высокой самооценкой не станет принижать ни один из своих талантов. Он будет получать не просто 10 баллов удовлетворения от того, как замечательно, например, варит кашу, говорит комплименты, вытирает пыль, сводит баланс или рисует пейзажи, а $10 \times 9 = 90$ баллов. А человек с низкой самооценкой скажет, что талантами его обделили, потому что он не бабушка (или кто там лучше всех варит каши), не главбух Мария Ивановна и уж точно не Левитан, чтобы называть себя хоть в чем-то гениальным. И получит свои $10 \times 0 = 0$ баллов счастья.

Поэтому человек с высокой самооценкой будет счастливее и благополучнее человека с низкой.

Обычно на первой встрече с психологом клиенты редко признают, что у них есть проблемы

с самооценкой. Чаще говорят о том, что «объективно не повезло». Люди вокруг — и красивые, и успешные, и руки из нужных мест, и ноги...

Я никогда не спорю. Просто рассказываю притчу. Расскажу и вам:

Опечаленный молодой человек брел по улочкам восточного города. Жизнь не сложилась, и все, что он делал, казалось неправильным.

Он работал днем и ночью, пытаясь угодить хозяину. Но должность, на которую он метил, досталась не ему.

Он долго добивался одной девушки, которая предпочла другого, что успешнее и богаче.

Он заботился о родителях, которые дали денег не ему, а его младшему брату.

В трудную минуту даже ночью он приезжал к своим друзьям, которые просто похлопали его по плечу, мол: «Не переживай, все будет хорошо...»

И те люди, которым он когда-то давал денег в долг, сейчас ничем ему не помогли.

И вот, разочарованный и обиженный на жизнь, молодой человек шел по улицам наедине со своим горем.