

АННА БАБИЧ

психолог, эксперт по самооценке  
и самореализации

# Книга-сериал по самооценке

Вернуть доверие к себе  
и создать жизнь,  
о которой вы мечтали

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

# Оглавление

|                          |    |
|--------------------------|----|
| От автора .....          | 10 |
| Основа основ .....       | 14 |
| Как устроена книга ..... | 16 |

## Часть I

### Я — ОК: возвращаем безусловную самоценность

|   |    |
|---|----|
| Серия 1. «Я — ленивая тряпка». Как перестать<br>ругать себя на автомате .....               | 31 |
| Серия 2. Голоса внутри нас. Критик, Ребенок,<br>Взрослый — кто рулит самооценкой .....      | 41 |
| Серия 3. Заклятый друг. Зачем нам Внутренний<br>Критик и как наладить с ним отношения ..... | 49 |
| Серия 4. Мне можно! Четыре базовых права<br>человека .....                                  | 56 |
| Серия 5. Городская сумасшедшая.<br>Как принимать плохую себя .....                          | 65 |
| Серия 6. «Иди на ручки». Как научиться<br>себя поддерживать .....                           | 74 |
| Серия 7. Я — первая буква алфавита.<br>Как поставить свои потребности во главу угла .....   | 81 |

|  |     |
|--|-----|
| Серия 8. А что есть в холодильнике?  |     |
| Как начать себя хвалить .....  | 89  |
| Серия 9. «Ты все профукала!» Как прощать себе<br>ошибки .....                        | 98  |
| Серия 10. «Спасибо, что служишь мне так верно».                                      |     |
| Как научиться любить и благодарить свое тело .....                                   | 107 |
| Серия 11. Прививка от пустоты. Как строить<br>такую жизнь, которую хочешь жить ..... | 116 |

## Часть II

### Я НА СВОЕЙ СТОРОНЕ:

#### опираемся на собственное мнение о себе

|   |     |
|---|-----|
| Серия 12. Эмоциональная духота: как распознать<br>нарушенные границы в отношениях .....         | 131 |
| Серия 13. Я — это я, ты — это ты. Как выглядят<br>здоровые границы в отношениях .....           | 143 |
| Серия 14. «Читай мои мысли!» Кто должен<br>заботиться о ваших личных границах .....             | 154 |
| Серия 15. Мне так не подходит.  |     |
| Как обозначить и защитить свои границы .....  | 164 |
| Серия 16. «Так и будут на тебе все ездить...»   |     |
| Как правильно просить и отказывать .....  | 175 |
| Серия 17. «У него точно кто-то есть...»   |     |
| Как перестать додумывать .....  | 185 |
| Серия 18. «Это все из-за меня». Как пережить<br>истинную и ложную вину .....                    | 193 |
| Серия 19. «Чем я хуже?» Как перестать сравнивать<br>себя с другими и правильно завидовать ..... | 205 |
| Серия 20. А что по этому поводу думаю я?  |     |
| Как не зависеть от критики других .....   | 213 |

### Часть III

#### Я МОГУ: успехи в достижении целей

|   |     |
|---|-----|
| Серия 21. Что там в сундучке?<br>Как осознать свой потенциал .....  | 227 |
| Серия 22. «Ничего не умею». Как научиться думать<br>о себе через призму «Я МОГУ» .....  | 237 |
| Серия 23. Голая и беспомощная.<br>Как распаковать активы и ресурсы .....  | 247 |
| Серия 24. «Это не идеально!»<br>Как освободиться от перфекционизма и научиться<br>признавать достаточно хороший результат ..... | 256 |
| Серия 25. «Ну ты и резинщица!»<br>Как перестать откладывать важные дела .....   | 269 |
| Серия 26. Тушим пожары. Как превратить<br>жизненный хаос в четкий план действий .....   | 279 |
| Серия 27. Что я сейчас делаю? Как научиться<br>себя собирать .....  | 288 |
| Серия 28. Самозванец, вечный ученик и новичок:<br>как попроситься с вредоносной троицей .....                                   | 300 |
| Серия 29. Ужас ужасный. Как действовать,<br>несмотря на страх .....   | 311 |
| Серия 30. «Боже, неужели это я?!»<br>Как принять новый статус .....   | 322 |
| Заключение .....  | 331 |

# От автора

Привет, любопытный к себе человек! Я очень рада, что вы здесь.

Сначала несколько слов о себе и о том, почему мне важно было написать эту книгу.

Двенадцать лет, с самого начала своего университетского обучения на психолога, я прицельно занимаюсь темой самооценки. Я всегда понимала, что здоровая самооценка — это не самоцель. Как говорила одна моя коллега, «никто не сидит на диване и не хочет повысить самооценку». Самооценка — это инструмент. Для чего?

А вот это самое главное.

Я работаю с людьми, которые хотят от себя многого, которые не готовы постоянно находиться в приемлемом уровне дискомфорта, для которых полноценная реализация личного масштаба — это цель и смысл жизни. И вот как раз для этих задач нам нужна здоровая самооценка, без нее никак. Я верю, что жизнь настолько же прекрасна, насколько сложна и непредсказуема. Моя цель как психолога — не научить человека «жить в кайф», это поверхностное и однобокое восприятие. Моя цель — помочь человеку любить себя и свою жизнь, выжимать из нее максимум, несмотря на трудности и боль, которые есть у каждого из нас. Реализовать личный масштаб

в той реальности, которая есть. Продолжать жить в условиях нашего иногда сумасшедшего мира. Когда я вижу, что у людей получается, это восхищает меня и наполняет мою работу и жизнь смыслом.

Здоровая самооценка — это главное условие и инструмент для полноценной самореализации и жизни навстречу себе.

В своей книге «Внутренняя опора» я затронула вопрос самооценки по касательной. Книга стала первой по продажам новинкой в нон-фикшене. Спасибо вам, мои дорогие читатели, таким образом вы сказали мне: «Эта тема нужна». И теперь я готова глубоко раскрыть ее в виде захватывающего (благодаря формату) и абсолютно практического руководства по последовательному укреплению самооценки.

Наверняка вы сейчас размышляете: что это за книга, будет ли она мне полезна? Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю пройти небольшой тест и посчитать, сколько ответов «да» у вас получится.

- У меня нет глубинного устойчивого ощущения «Со мной все в порядке», я часто чувствую свою недостаточность в разных сферах жизни.
- Мне сложно признавать свои результаты и достижения, всегда кажется, что можно было сделать лучше.
- Я не могу гордиться собой, потому что всегда есть те, кто сделал и успел намного больше.
- Даже если я достигаю успеха, он не может насытить меня, мне нужно стараться еще усерднее.
- Я не очень хорошо знаком (-а) со своими сильными сторонами, талантами и способностями, зато отлично знаю собственные недостатки и слабости.
- Мне кажется, что мой успех — это дело случая и все так могут.
- Некоторые люди заставляют меня чувствовать себя маленьким и незначительным человеком.
- Я часто критикую себя и ругаю за ошибки, несовершенства и неправильное поведение, а вот поддерживать не очень умею.

- Когда меня критикуют другие люди, это надолго выбивает меня из колеи и снижает веру в себя.
- Мне бывает страшно или неловко привлекать внимание, брать слово, занимать место, проявляться.
- Иногда я ощущаю, что дела и потребности других — мужа, детей, родителей, коллег — важнее, чем мои собственные.
- Меня мучает чувство вины, когда я поступаю так, как нужно мне, если это противоречит интересам окружающих.
- Я часто ощущаю пустоту, бессмысленность и что я не наполняю свою жизнь чем-то по-настоящему важным.
- Я не ощущаю устойчивого права выстраивать свою жизнь так, как мне хочется.

Каждое утверждение в этом тесте соответствует какой-то одной грани самооценки. Каждое «да» — это маячок, который просит сфокусировать внимание на данной сфере. И чем больше ответов «да», тем сильнее вам мешает жить то, как вы относитесь к себе, то есть самооценка. А значит, эта книга будет вам полезной.



# Основа основ

Оглянитесь вокруг. Успешный бизнесмен, заключающий сделки на миллионы, красивая женщина с идеальной фигурой, руководитель стартапа, смелодвигающий свой проект вперед, популярный блогер, обожаемый подписчиками, «счастливая мамочка двух ангелочков и жена лучшего мужа...»

Вы никогда не заподозрите у этих людей низкую самооценку. Они и сами об этом не подозревают!

Что их объединяет? Нет, не успех и не количество лайков. На самом деле — огромная неудовлетворенность собой, неотступное ощущение «Я не такой, каким должен быть, надо стараться больше, меня скоро раскроют, накажут, раскритикуют, надо подтвердить свое право быть здесь, быть собой».

Коварство самооценки в том, что люди привыкают держаться за внешние атрибуты успешной жизни: работу, семью, машину, дом, статус, достижения. Все вроде бы отлично. Но внутри они продолжают отчаянно сомневаться в себе и своей значимости. В праве быть такими, какие есть. И жить так, как по-настоящему хотят.

Каждый человек регулярно спрашивает себя: «Ну все же нормально, чего тебе еще надо, почему на душе неспокойно?» Знаете, чего всем не хватает? Устойчивой самооценки.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

