

УДК 159.9  
ББК 88.52  
К78

*Автор фотографии на обложку Алексей Щербак*

**Кравченко, Юлия.**

К78 Искусство любить себя / Юлия Кравченко. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Звезда инстаграма).

ISBN 978-5-17-116828-5.

Юлия Кравченко — профессиональный психотерапевт, психосоматолог, специалист в сфере психоанализа, автор серии книг и курсов, которые изменили жизнь уже более 5000 женщинам и их семьям. Юлия помогает женщинам улучшить качество их жизни, наладить отношения с собой и окружающим миром, научиться ценить себя, отстаивать свои границы. Эта книга — мощный инструмент для глобальных изменений! Вы поймете, насколько высокая самооценка и любовь к себе могут изменить реальность!

Книга будет полезна женщинам, которые хотят:

- полюбить себя и поднять свою самооценку;
  - разорвать обременяющие связи и уйти из токсичных отношений;
  - создать счастливый союз;
  - улучшить свое здоровье;
  - улучшить финансовое состояние;
  - стать более спокойной и умиротворенной;
  - найти свое призвание или дело по душе.
- Читая её вы не останетесь прежней!

**УДК 159.9**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-116828-5.

© Юлия Кравченко  
© ООО «Издательство АСТ»

# ВВЕДЕНИЕ

Почему важно любить себя? Потому что любовь к себе — это фундамент здоровой, счастливой, наполненной, гармоничной жизни. Личность, которая не любит себя, не может быть зрелой, она не в состоянии дарить свою любовь людям, ибо как можно дать другому то, чем сам не владеешь?

Женщина, которая не любит себя, не умеет слышать себя, у нее не развита интуиция, и ей совершенно непонятен язык тела, а оно очень хочет до нее достучаться. Она всю жизнь заслуживает любовь и делает все, чтобы услышать от других людей слова одобрения и признания



ее достоинств. Ее самооценка находится на нуле, она очень зависима от чужого мнения и, как правило, чувствует себя крайне неуверенно.

Люди, которые встречаются такой женщине по жизни, и в частности мужчины, относятся к ней неуважительно, совершенно не ценят ее, словом, относятся так, как и она относится к самой себе. Поэтому женщине, которая не любит себя, невозможно построить гармоничные отношения с противоположным полом.

У нее всегда много проблем, в которых виноваты, по ее мнению, другие люди. Она привыкла жалеть себя и не умеет брать ответственность за свою жизнь. Ее жизнь полна черно-белых красок, и это ее собственный выбор.

Все это можно поменять, изменив отношение к себе! Научившись принимать себя любой, ценить, уважать и, конечно же, любить! Если вы готовы отправиться в удивительное путешествие любви к себе, тогда рада вас приветствовать на страницах своей книги!

*Юлия Кравченко*

**РАЗДЕЛ 1.**  
**ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ,**  
**КОТОРЫЕ ОНА ОТКРЫВАЕТ**



# Глава 1. Что изменится в вашей жизни, если вы полюбите себя?

Я не всегда была такой счастливой, здоровой, любимой, как сейчас. Раньше у меня были проблемы со здоровьем, неудачи в отношениях с мужчинами, скучная и нелюбимая работа, а также куча комплексов, страхов и обид, под грузом которых я не жила, а существовала. Но я никогда не связывала свои проблемы со своим отношением к самой себе. И не удивительно! Меня не учили с детства, что себя нужно любить и ценить.



Сейчас, став профессиональным психологом, я с уверенностью могу сказать, что большинство проблем во взрослой жизни появляются от того, что в детстве нас не научили любить себя. Как сказал известный американский психолог Джон Грей, автор книг «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «Дети с небес» и других: «Если детей не стыдят и не наказывают за ошибки, это дает им возможность научиться важнейшему искусству: умению любить себя и принимать собственное несовершенство». Нас же воспитывали совсем по-другому! За малейшие ошибки и промахи ругали, за непослушание наказывали, за собственное мнение корили. Вот и выросло целое поколение с подбитыми крыльями!

Что же изменится в вашей жизни, если вы полюбите себя?

## **ВЫ СТАНЕТЕ СПОКОЙНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ, ПЕРЕСТАНЕТЕ СУЕТИТЬСЯ, РАЗДРАЖАТЬСЯ ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ, ПЕРЕЖИВАТЬ И ТРЕВОЖИТЬСЯ**

Когда человек не любит себя, он всегда нервный, тревожный, мнительный. Его одолевает целая куча страхов, начиная со «что же будет завтра?» и заканчивая «а что обо мне подумают люди?». Его беспокоит то, что нынешняя жизнь



его не устраивает, но ничего поменять он не в силах. Неудовлетворенность жизнью забирает очень много жизненной энергии, а неуверенность в себе заставляет испытывать чувство неполноценности.

Помню, что я тревожилась раньше по таким пустякам, что сейчас даже становится странно. А раньше они имели большое значение. Кто как ко мне относится, кто как обо мне думает, кто что обо мне сказал, кому и почему. Нравится ли окружающим, как я выгляжу, или я смотрюсь нелепо? Будет ли уместным в компании высказать свое мнение или лучше молчать, чтобы наверняка ничего плохого не подумали? И это лишь маленькая часть того, о чем я тревожилась. Если говорить о более весомых страхах, я переживала, что не смогу встретить достойного парня и создать с ним семью, боялась, что проблемы со здоровьем, о которых я расскажу позже, не позволят мне иметь детей. Тревожилась, что так и останусь работать на нелюбимой работе, и в то же время ужасалась: а что будет, если меня уволят? Словом, я была нервная, дерганая и мнительная.

Сейчас я уверена в завтрашнем дне, я знаю, что при любых жизненных обстоятельствах могу заниматься тем, что люблю, искать разные возможности и реализовывать их. Я замужем уже четыре года, воспитываю замечательную дочь



и абсолютно не тревожусь, что и кто обо мне подумает. А все потому, что я полюбила себя, приняла себя такой, какая я есть, и подняла свою самооценку.

## **У ВАС ПОЯВИТСЯ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ И ОСОЗНАНИЕ ТОГО, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ РЕАЛИЗОВАТЬ ВСЕ, ЧЕГО ЗАХОТИТЕ**

Когда человек не уверен в себе, он сомневается в своих силах в любой ситуации. А если есть сомнения, результат никогда не будет оправдан. Человек, который любит себя, верит в свои возможности и уверен, что у него все получится. Для реализации даже самых обычных планов надо ни на секунду не сомневаться, что у вас все получится сделать в лучшем виде, даже если вы понятия не имеете, с чего начать. Такая уверенность в себе появляется только после того, как вы примете все свои недостатки и начнете любить их в себе, для того чтобы исправить; после того, как вы осознаете свои достоинства и начнете любить их в себе, для того чтобы совершенствовать их.

Появляется настрой «у меня все получится», и он работает в любой ситуации — у человека действительно все получается. Многие лю-



ди хотят стать уверенными в себе, но мало кто знает, что для этого нужно себя сначала полюбить.

## **Наладятся отношения с противоположным полом, мужчины начнут относиться к вам с уважением**

Казалось бы, как зависят отношения с мужчинами от любви к себе? А связь самая прямая! Женщина, которая любит себя, притягивает в свою жизнь мужчину, который любит ее. Женщина, которая уважает и ценит себя, находится рядом с мужчиной, который уважает и ценит ее. И наоборот: женщина, которая не любит и не уважает себя, состоит в отношениях с мужчиной, который бьет, оскорбляет, унижает, игнорирует, обижает ее, врет и изменяет ей. То есть не уважает ее и не любит.

Мужчины, которые находятся рядом с нами, отзеркаливают своим поведением наше отношение к самим себе. Хотите, чтобы ваш избранник считался с вами? Считайтесь не только с ним, но и с собой, со своими потребностями и желаниями. Хотите, чтобы он радовал вас? Радуйте не только его, но и себя, позволяя ма-



ленькие и большие «женские приятности». Хотите, чтобы он был честным с вами? Будьте честной не только с ним, но и с собой!

Если сейчас рядом с вами находится мужчина, который вас обижает или даже унижает, то после того, как вы полюбите себя, он либо поменяет свое отношение к вам, либо просто исчезнет из вашей жизни (что более вероятно).

У меня есть знакомая, у которой всегда была проблема с самооценкой. Когда она обратилась ко мне за помощью, на тот момент у нее были отношения с наркоманом, который постоянно ее обманывал и воровал деньги у нее из квартиры. Потом он звонил ей в слезах, пьяный и под кайфом, и умолял приехать забрать его. Откуда забрать, не уточнял, так как не понимал, где находится. Описывал то, что видел перед собой, и его верная спутница на такси ездила по всему городу и искала его. Затем следовало перемирие до следующего пропавшего ценного предмета из дома.

Будет ли женщина, которая любит себя, состоять в отношениях с таким мужчиной? Нет! Она даже не посмотрит в его сторону, так как она знает, что достойна самого лучшего.

Поэтому если ваши отношения с мужчинами не такие, о каких вы мечтали, значит, нужно срочно поднимать самооценку.



## ВЫ СМОЖЕТЕ РАЗОРВАТЬ НЕНУЖНЫЕ, ИЗМАТЫВАЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

А после того как эта знакомая прошла мой курс «Как полюбить себя и поднять свою самооценку» (подробнее о нем в конце книги), я встретила ее через три года. Она выглядела совсем по-другому: свежей, живой, яркой. Глаза ее горели, лицо сияло. На мой вопрос, живет ли она с тем наркоманом, она сказала, что они давно разошлись и она теперь вообще не понимает, как могла быть с ним вместе. Теперь она встречается с хорошим, порядочным молодым человеком, который ее любит и ценит.

У меня, до того как я научилась любить и ценить себя, тоже были изматывающие отношения. Парень, с которым я встречалась, врал мне, обижал меня, пропадал, обманывал, но я все это самоотверженно терпела, так сказать, во имя любви. Сколько слез я тогда пролила, сколько боли испытала! Но разорвать отношения не могла. Так и жила — униженная им, обиженная им. Уже потом, когда я начала изучать психологию и практиковать упражнения, повышающие самооценку, я как будто прозрела: как я могу находиться рядом с таким недостойным человеком? Наступили озарение и уверенность, что дальше так продолжаться не может. Расстаться было легко, потом долгое время я была



противна самой себе, что позволяла с собой так обращаться. Но с этим я тоже работала — принимала свое прошлое, свои ошибки. И потом отпустила ситуацию.

Больше таких мужчин в моей жизни не встречалось. И не удивительно, они притягиваются только на низкую самооценку, к девушкам, которые находятся в состоянии жертвы. Поэтому если вы страдаете от подобных отношений, то полюбив себя, вы сможете их разорвать безболезненно для себя, даже если сейчас вам это кажется невозможным.

## **ВЫ ПЕРЕСТАНЕТЕ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ**

Человек, который не любит себя, очень часто выступает в роли жертвы. Если у вас в жизни многое не ладится, одна проблема сменяется другой и в них, конечно же, виноваты не вы, а другие люди, если вы уповаете на свою судьбу, считая ее несправедливой, значит, вы находитесь в состоянии жертвы. Но несмотря на то что вы уже привыкли жалеть себя и принимать сочувствия и поддержку окружающих, если вы хотите что-либо поменять в своей жизни, то из этого состояния нужно срочно выходить. Не бывает здоровых, счастливых, успешных людей

