

Олеся  
Егорова

# Я С СОБОЙ ДРУЖУ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС  
БЕРЕЖНОГО  
ОТНОШЕНИЯ  
К СЕБЕ



alpina PRO

Олеся Егорова

**Я с собой дружу: Практический  
курс бережного отношения к себе**

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 159.9  
ББК 88.9

**Егорова О.**

Я с собой дружу: Практический курс бережного отношения к себе  
/ О. Егорова — «Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-206108-2

Олеся Егорова – клинический психолог с практикой с 2008 года. За эти годы она убедилась, что, с каким бы запросом человек ни пришел к психологу, разговор рано или поздно сворачивает на отношения с самим собой. Тревога, выгорание, конфликты на работе, неустойчивые романтические отношения – почти всегда корень там. Поэтому эта книга – о том, как с собой подружиться, и построена она как маршрут, который идет по временной оси. В первой части автор знакомит читателя с самим собой через семейный миф, генограмму и упражнения, которые помогают увидеть свои комплексы и понять, какие из них реальные, а какие выдуманные. Дальше идет работа с прошлым: рефрейминг тяжелых эпизодов, встреча с внутренним ребенком и переговоры с внутренним критиком. В третьей части психолог предлагает изучить, какие убеждения управляют вами незаметно, какие когнитивные искажения вы принимаете за факты и, главное, как переписать собственный жизненный нарратив. И в финале вы узнаете, как опираться на то, что уже есть, и как выбирать то, что будет. В каждой главе есть упражнения, которые надо делать с ручкой и бумагой. Часть примеров – личные истории автора, а часть – кейсы клиентов, опубликованные с разрешения или с соблюдением конфиденциальности.

УДК 159.9  
ББК 88.9

ISBN 978-5-00-206108-2

© Егорова О., 2026

© Альпина Диджитал, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 9  |
| Глава 1. Знакомство с собой       | 10 |
| 1.1. Три слова о себе             | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# **Олеся Егорова**

## **Я с собой дружу: Практический курс бережного отношения к себе**

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Людмила Смилевска*

Главный редактор: *Мария Султанова*

Руководитель проекта: *Екатерина Васильцова*

Арт-директор: *Татевик Саркисян*

Корректоры: *Наталия Игошева, Наташа Казакова*

Верстка: *Белла Руссо*

© Егорова О., 2026

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2026

\* \* \*

**Олеся Егорова**

# Я С СОБОЙ ДРУЖУ

Практический курс  
бережного отношения  
к себе



Москва  
2026

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*



## Предисловие

С каким бы запросом ни обратился к психологу человек, речь все равно пойдет о его отношениях с самим собой. В них корень всех остальных сложностей. Как только внутри устанавливается мир и дружба, налаживается жизнь. А потому тема этой книги – отношение к себе, надеюсь, любимому.

Представь, что где-то на чердаке валяется давно заброшенный ящик со всякими-разными вещами: какие-то из них – совсем как новые, а какие-то лежат глубоко или покрыты пылью. Это ящик твоего бессознательного. Все, что когда-либо происходило с тобой, оказывается в его недрах: реальные события, фантазии, страхи, влечения, мысли, заблуждения. Все, что было тобой воспринято, – там. Огромное множество этих вещей никогда не будет востребовано и не всплывет в твоём сознании, а какие-то ты время от времени достаешь. Но что бы ни лежало в сундучке бессознательного, оно никуда не денется и будет так или иначе на тебя влиять.

Мы заглянем в это хранилище и рассмотрим его содержимое, наведем порядок, стряхнем пыль со старого, что-то переложим поближе, а что-то спрячем поглубже.

Один из основных принципов психологии: если не можешь изменить ситуацию, поменяй отношение к ней. Это действительно дельный совет. На страницах книги мы обсудим различные инструменты, которые помогут придерживаться этого принципа.

Я позволила себе обращение на «ты», чтобы быть ближе к читателю и создать ощущение уютной беседы, словно на маленькой кухоньке в свете абажура. Прежде всего это нужно мне, ведь в книге я раскрываю немало личных историй, чего никогда не делаю в частной практике. Иногда привожу случаи пациентов, соблюдая необходимые правила конфиденциальности, что-то публикую с разрешения. Страницы этой книги наполнены практическими упражнениями и наглядными примерами, чтобы психологические конструкты воспринимались легко и понятно. Будет действительно полезно работать с блокнотом и ручкой, выполнять все предложенные задания. Оговорюсь: тех, кто приходит в психотерапию, я называю пациентами. Именно так принято в психоанализе, к которому я тяготею в работе. Еще точнее было бы сказать «анализанты», но такое обозначение совсем уж чуждо российской аудитории. «Клиенты» же отсылают нас в сферу услуг. Юридически, возможно, это так, но по смыслу наша работа все же ближе к медицинской помощи. Однако слово «пациенты» тоже несет в себе нежелательный смысл, направляет в область болезней, чего совсем не хотелось бы. Так что здесь я буду говорить «клиенты».

Это книга о тебе. Ты окунешься в воспоминания о давно прошедшем, исследуешь свое настоящее и обеспечишь задел на будущее. По элементам разберешь свой жизненный путь, а потом соберешь его в качественно другую картинку. Очень надеюсь, что эта книга станет для тебя исцеляющей.

Ну что ж, в добрый путь!

## Глава 1. Знакомство с собой

### 1.1. Три слова о себе

Плавное погружение в крепкую любовь к самому себе мы начнем прямо сейчас с интересного и быстрого задания.

Представь, что смотришь на свою фотографию, будто бы сделанную только что. Это ты как есть. Фото показывает тебя в той же позе и одежде, в которой ты сейчас. Словно кто-то подловил тебя за прочтением этих строк. Взгляни на себя со стороны. Насколько хорошо ты с собой знаком?

Вопрос звучит глупо, ведь кто, как не ты, знает о тебе все. Поверь, к последним страницам книги это знание расширится.

Очень важно сделать такой шаг к себе – познакомиться. Да, ты живешь с собой много лет, сколько себя помнишь. Однако присмотреться, углубиться, обратить взгляд вовнутрь всегда полезно, и зачастую это влечет за собой удивительные открытия. В чередке рутинных дел и бешено мелькающих будней, уверена, ты давно по-настоящему о себе не думал.

О нет, речь не о массажах, кремах, салонах красоты и отпуске. Я говорю именно о *тебе*.

В моей копилке всяких волшебных психологических штучек есть очень простой экспресс-тест. Я называю его «Три слова о себе». Предлагаю его пройти.

Задание элементарное. Ответь на вопрос: если бы о тебе можно было сказать только три слова, какие это были бы слова? Не читай дальше. Остановись. Запиши, что получилось.

#### **Часто возникают сомнения:**

1. А что писать? Что другие обо мне думают или что я думаю о себе?
2. Использовать прилагательные или существительные?
3. Описать положительные или отрицательные качества?

#### **Поясняю:**

1. Важно написать именно то, что думаешь о себе *ты*.
2. Подойдут прилагательные, существительные, хоть наречия. Как тебе угодно!
3. А вот это уже тебе решать.

Давай проанализируем то, что у тебя получилось.

#### **■ Есть ли среди этих трех слов отрицательные характеристики?**

Если оценки позитивны или нейтральны, то мы идем дальше. А если ты все-таки написал что-то не очень приятное о себе вроде «ленивый», «неуклюжий», «забывчивая» и тому подобное, давай разбираться.

Нужно было назвать всего три слова! Почему же ты предпочел сказать что-то негативное о себе в таких ограниченных условиях?

#### **Как показывает практика, тому есть две причины.**

1. Ты действительно не очень хорошего мнения о себе. Вполне вероятно, за этой характеристикой скрывается пониженная или неустойчивая самооценка, неуверенность в себе, комплексы, которые тебя тяготят. Количество отрицательных оценок говорит о степени негативного отношения к себе. Одно такое словечко – повод задуматься. Два – друг, пора что-то делать! Три? На твоём месте я давно сидела бы в кабинете у психолога. Но, честно говоря, не помню такого примера, чтобы человек описывал себя исключительно негативно.

2. Возможно, тебе не хочется очень уж сильно себя расхваливать. В нашем обществе и правда принято подсмеиваться над теми, кто хвастается и выпячивает какие-то свои качества. «Надо быть скромнее», – слышат многие из нас еще с пеленок. Те, кто придерживаются такой позиции, предпочитают отвечать на этот вопрос в социально приемлемых рамках: мол, я, конечно, хорош, но и вполне осведомлен о своих минусах и знаю, над чем стоит поработать.

Интересно, какой вариант твой?

**■ Какие слова ты использовал в описании себя: прилагательные, существительные или, может, какое-то емкое предложение из трех слов?**

Примерно в 80% случаев люди описывают себя прилагательными. Например, «веселая, приятная, ответственная». А вот использование других частей речи – это уже заявочка на оригинальность личности, креативность, нестандартность. Так, возможны комбинации: «коты, солнце, море», «самая непоседливая девчонка» или «случайно выживший пацан».

**■ Теперь давай обратимся к содержательной составляющей.**

Если очень внимательно всмотреться, то можно увидеть направленность личности. Например, «веселая, яркая, эмоциональная»: здесь чувствуется компанейскость, стремление к социальным контактам, к дружественному и легкому времяпрепровождению.

«Эмпатичная, заботливая, добрая»: это тоже направленность на людей, но присутствует и склонность к душевной близости, узкому кругу общения, прочным связям. Такой человек, как правило, хороший друг.

«Глубокая, чувственная, эмоциональная»: такой набор говорит о внутренней направленности, интровертированности, о важности внутреннего мира для этого человека.

«Умный, прагматик, надежный»: в этом случае очевидно, что человек полагается на интеллект.

«Неординарная, красивая, харизматичная»: такому человеку важно произвести впечатление на окружающих. Скорее всего, девушка осознает себя через внешность.

«Исполнительный, ответственный, пунктуальный»: это тот случай, когда к человеку прирастает профессиональная маска. Такой ответ отлично вписался бы в формат резюме, он нередко является признаком трудоголизма и концентрации на работе. Если это твой случай, притормози. Что еще есть в твоей жизни, кроме совещаний, дедлайнов, презентаций и плана продаж? Думаю, спустя почти полторы сотни страниц ты выберешь другие три слова о себе.

Ориентируясь на эти примеры, ты сможешь определить и свою направленность. Вполне вероятно, что твои слова говорят о значимости разных сфер жизни – и это отличный здоровый вариант.

## **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.