

ЕВГЕНИЯ ГОЛОВАЧЁВА

РАЗРЕШИ СЕБЕ БЫТЬ:

**Как перестать
заслуживать любовь,
выключить критика
и начать жить**



2026

Евгения Головачева

**Разреши себе быть: Как
перестать заслуживать любовь,
выключить критика и начать жить**

«Автор»

2026

Головачева Е.

Разреши себе быть: Как перестать заслуживать любовь, исключить критика и начать жить / Е. Головачева — «Автор», 2026

Если у вас годами что-то не получается в отношениях, карьере или проявлении себя, и вы никак не можете понять почему — всё дело в низкой самооценке. Именно она незаметно блокирует наши мечты, заставляет сомневаться в себе, постоянно угождать другим и бояться жить так, как действительно хочется. Но самооценку можно бережно взрастить, и эта книга станет вашим главным проводником на этом пути. Она родилась из искреннего желания обнять каждого, кто устал бороться с собой. Это бережный и тёплый разговор, который поможет вам наконец сложить оружие и наладить самый важный диалог в жизни. Прочитав эту книгу, вы сможете: - Выключить ядовитый голос внутреннего критика и стать для себя надежным Защитником; - Перестать искать одобрение снаружи и научиться выстраивать границы без стыда; - Перестать связывать свою человеческую ценность с доходом, дипломами или оценками; - Обрести тихую внутреннюю опору, которую больше не пошатнут чужие слова. Пришло время разрешить себе быть.

Содержание

Введение. Как самооценка меняет судьбу: невидимый двигатель вашей жизни	5
Глава 1. Анатомия самооценки: Фундамент и маски	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Евгения Головачева

Разреши себе быть: Как перестать заслуживать любовь, исключить критика и начать жить

Введение. Как самооценка меняет судьбу: невидимый двигатель вашей жизни

Если вы держите в руках эту книгу, то, скорее всего, вы чертовски устали.

Устали стараться быть правильным. Устали соответствовать чужим ожиданиям.

Устали от бесконечного внутреннего голоса, который каждый день находит в вас десятки изъянов: «Ты недостаточно хороша», «Ты мало стараешься», «Ну кто так делает?», «А что о тебе подумают люди?».

Возможно, вы уже прочитали не одну статью или книгу по психологии и не раз слышали совет: «Тебе просто нужно полюбить себя».

Каждый раз, когда я слышу эту фразу, мне хочется спросить: а как? Как взять и полюбить себя человеку, который с самого детства привык верить, что любовь нужно заслуживать? Как полюбить себя, если внутри живёт стойкое ощущение, что с тобой что-то не так? Совет «просто полюби себя» звучит примерно так же глупо, как совет «просто встань и иди» человеку с переломом обеих ног. Он не помогает. Он лишь добавляет новое чувство вины: «Вот, я даже полюбить себя нормально не могу, со мной точно что-то не так».

А может быть, вам встречались люди, которые пренебрежительно говорят: «Да фигня всё это, ваша низкая самооценка! Что ты там паришься, иди лучше поработай!». Или те, кто вообще считает, что психология — это глупости. Но давайте честно: то, как устроена наша психика, — это не эзотерика и не мистика, а конкретные механизмы работы нашего мозга и нервной системы.

Я хочу сразу сказать вам главное: вам не нужно срочно «чинить» себя или превращаться в идеального человека. Вам нужно кое-что другое — понять, как устроена ваша самооценка, и дать себе самое главное разрешение в жизни. Разрешение просто быть.

Самооценка — это не просто «мысли о себе». Это сценарий вашей судьбы.

Мы привыкли думать, что самооценка — это что-то поверхностное. Ну, думает человек о себе хорошо или плохо — какая разница, если он ходит на работу, нормально общается с людьми и воспитывает детей?

Есть даже огромная категория людей, которые искренне убеждены: «Да нет, у меня с самооценкой всё норм, я себя особо не ругаю!». Но при этом все их действия, поступки и выбор

продиктованы именно низкой самооценкой. Ведь низкая самооценка — это не обязательно постоянные слезы и самоедство.

Наша психика устроена так: она всегда выбирает не то, что для нас хорошо, а то, что нам знакомо. И если внутри нет твердого чувства собственной ценности, эти базовые настройки начинают на автопилоте управлять всей вашей жизнью:

- Если у вас низкая или нестабильная самооценка, вы будете выбирать партнёров, которые вас не уважают или обесценивают, потому что бессознательно считаете, что лучшего не достойны. И что самое главное — вы даже не будете этого замечать! Для вас это будет казаться абсолютной нормой, просто потому что ваш мозг привык к такому отношению.

- Если у вас заниженное чувство собственной ценности, вы будете годами сидеть на недоплачиваемой работе, боясь попросить поднятия зп или заявить о своих талантах, потому что внутри живёт страх: «Меня разоблачат, я на самом деле ничего не стою».

- Если вы не опираетесь на себя, вы будете отдавать все свои силы другим людям, бояться сказать слово «нет», соглашаться на худшие условия и жить с постоянным ощущением, что вы не живёте, а выживаете.

Низкая самооценка — это тихое, незаметное воровство вашей собственной жизни. Она заставляет вас сжиматься, делать себя меньше, тише, незаметнее, чтобы просто никому не помешать и не вызвать ничьего гнева.

Но есть и другая новость. Когда вы начинаете менять своё отношение к себе, меняется не просто ваше настроение. Меняется вся ваша судьба.

Моя история: 35 лет в четырёх стенах и путь к реальной жизни

Я пишу всё это не из умных книжек. Я знаю каждую эмоцию, про которую буду рассказывать в этой книге, изнутри. Я прожила её каждой клеткой своего тела.

Большую часть своей жизни — почти все свои 35–36 лет — я была той самой «серой мышкой». Я жила в постоянном ощущении неполноценности. Моим привычным состоянием было желание спрятаться от этого мира. Закрыться в четырёх стенах своей квартиры, стать невидимой, чтобы никто меня не трогал, не оценивал и не осуждал.

Внешне это могло казаться нормальной жизнью, но внутри это было самое настоящее выживание. Я проживала каждый день в жестком внутреннем напряжении. Мой внутренний критик не затыкался ни на минуту. Я постоянно сравнивала себя с другими и всегда проигрывала. Я боялась проявляться, боялась говорить то, что думаю, боялась заявить о себе. Мне казалось, что, если люди увидят меня настоящую, они непременно отвернутся.

Моя жизнь до начала глубинной работы с самооценкой и моя жизнь после — это буквально небо и земля. Это две абсолютно разные реальности.

Если бы я тогда не приняла решение пойти в эту работу, если бы я не разобралась с тем, почему я так жестока к себе, я бы так и осталась сидеть в тех четырёх стенах. Я бы упустила свою жизнь. Я бы так и не узнала, каково это — жить по-настоящему.

Сейчас мне 38 лет. И сегодня я могу честно и открыто сказать: я проявляюсь в этом мире на все 100%. Я пишу книги по психологии, я делюсь своим опытом, я открыто говорю о том, что чувствую. Я больше не прячусь.

Что изменилось?

- У меня кардинально поменялось восприятие окружающих людей. Я больше не вижу в них судей или угрозу.

- Поменялось восприятие меня окружающими. Когда ты меняешь отношение к себе, люди вокруг начинают считывать твою внутреннюю опору и относиться к тебе с уважением.

- Мне наконец-то стало легко дышать. Появилась долгожданная легкость, свобода и внутреннее спокойствие. Я наконец-то начала принимать себя такой, какая я есть — со всеми своими плюсами, минусами, ошибками и уникальностью. Я научилась любить и уважать себя не за какие-то великие достижения, а просто по праву своего рождения.

И если это получилось у меня — человека, который больше трех десятков лет прожил в тихом панцире страха и неуверенности, — это точно получится и у вас.

Как работают перемены: Не ждите чуда завтра, но верьте в процесс.

Мне очень важно быть с вами честной с самого начала. Я не буду обещать вам «волшебных таблеток» или быстрого успеха за 3 дня. Психика так не работает. Вы формировали своё отношение к себе годами (а возможно, и десятилетиями), и было бы наивно полагать, что один прочитанный абзац мгновенно всё изменит.

Работа с самооценкой — это не разовый взрыв, это процесс постепенного, мягкого накопления изменений. У каждого человека свой темп, но главное — двигаться вперед и не останавливаться.

Как это происходило у меня?

Когда я начала работать со своей самооценкой, мне казалось, что ничего не происходит. Я делала практики, меняла свои мысли, но привычные реакции иногда возвращались. Однако внутри уже закрутился другой механизм, который я сначала не замечала.

Первые яркие сдвиги я остро ощутила примерно через полгода. Вдруг в какой-то момент я поймала себя на мысли: «Стоп, раньше в этой ситуации я бы промолчала и обиделась, а сейчас я спокойно сказала о своих границах» или «Раньше я бы корила себя за эту ошибку неделю, а сегодня просто вздохнула и пошла дальше».

А через год эти изменения стали настолько глубокими и очевидными, что их начали замечать и окружающие.

С этой книгой произойдет то же самое:

Потихоньку, шаг за шагом, незаметно для самих себя, вы начнёте замечать, как меняются ваши внутренние настройки.

Вы прочитаете её, выполните простые и понятные упражнения, которые я вам предложу. Возможно, спустя время вы даже положите эту книгу на полку и подзабудете конкретные формулировки.

Но процесс уже будет запущен.

Вы начнёте иначе видеть привычные ситуации. Вы перестанете так остро реагировать на чужую критику. Вы вдруг обнаружите, что вам больше не хочется оправдываться за свои желания. Вы начнёте видеть себя не через призму ваших недостатков, а через призму вашей ценности.

А когда меняется ваше внутреннее видение себя — автоматически начинает перестраиваться и вся ваша внешняя жизнь. Отношения, работа, доход, уровень комфорта и свобода.

Что вас ждёт в этой книге?

Я написала эту книгу максимально простым, человеческим языком. Здесь не будет сухой академической терминологии, сложной философии или заумных психотерапевтических конструкций, от которых клонит в сон.

Я старалась сделать эту книгу практическим и понятным инструментом. Это ваш личный путеводитель, который возьмет вас за руку и проведёт по всем этапам восстановления вашей самооценки:

- **Мы разберем анатомию самооценки:** почему она падает и как перестать путать свою человеческую ценность с оценками окружающих.

- **Мы спустимся в прошлое:** аккуратно поймем, откуда взялись ваши детские установки, и научимся отделять свой настоящий голос от голосов строгих родителей или учителей.

- **Мы познакомимся с вашим Внутренним Критиком и Синдромом Самозванца:** вы научитесь снимать их с «руля» вашей жизни и превращать из злых врагов в безобидный фоновый шум.

- **Мы разберем ловушку сравнений и соцсетей:** вы поймете, как вернуть фокус внимания на свою собственную жизнь.

- **Мы освоим искусство личных границ:** вы научитесь говорить твердое «нет» без последующего съедения себя изнутри вечной виной.

- **Мы применим самооценку к деньгам и отношениям:** вы поймете, почему ваше отношение к себе напрямую определяет ваш банковский счет и то, как с вами обращаются близкие.

Инструмент сейчас находится в ваших руках. Всё, что от вас требуется — это немного любопытства к самому себе, капля терпения и готовность разрешить себе быть живым, несовершенным, но бесконечно ценным человеком.

Вам больше не нужно ничего заслуживать. Вам больше не нужно доказывать миру право на то, чтобы занимать место под солнцем.

Приятного и глубокого погружения в мир вашей собственной ценности!

Давайте начнём этот путь прямо сейчас. Переворачивайте страницу.

Глава 1. Анатомия самооценки: Фундамент и маски

Представьте себе двух людей, которые идут устраиваться на одну и ту же работу или заходят в новую компанию.

Первый человек внешне выглядит прекрасно, на нем дорогая одежда, он громко говорит, шутит и старается производить впечатление «хозяина жизни». Но стоит кому-то задать ему уточняющий вопрос или усомниться в его словах, как внутри у него всё взрывается. Он моментально переходит в нападение, начинает раздражаться, доказывать свою правоту или, наоборот, резко замыкается в себе и весь оставшийся вечер прокручивает в голове: «Они посчитали меня глупым. Они надо мной посмеялись».

Второй человек выглядит абсолютно спокойно. Он может быть одет в простую футболку, он не пытается быть в центре внимания, но и не прячется по углам. Если его критикуют, он внимательно слушает. Если критика разумная — он говорит: «Спасибо, я подумаю над этим». Если критика необоснованная — он спокойно отвечает: «Я с этим не согласен, у меня другой подход». И после этого он не мучается ночами, не пьет успокоительное и не пытается никого переубедить. Он просто идет дальше жить свою жизнь.

В чём между ними разница?

В том, что у первого человека вместо фундамента — хрупкая, нестабильная самооценка, защищенная тяжелой броней. А у второго — сформированная, устойчивая самооценочность.

В этой главе мы разберем самооценку на детали, поймем, из чего она складывается, почему почти все мы путаем свою человеческую ценность со своими результатами и какие тяжелые социальные маски мы надеваем на себя каждый день, чтобы просто скрыть внутреннюю боль и пустоту.

Главная путаница века: Самооценка против Самоценности

Первое, с чего нужно начать — это раз и навсегда разделить два понятия, которые в обществе привыкли мешать в одну кучу. Это Самооценка и Самоценность.

Пока вы не поймете разницу между ними, вы будете постоянно попадать в ловушку: пытаться поднять самооценку, но чувствовать себя всё хуже и истощеннее.

Что такое Самооценка?

Давайте задумаемся в само слово: САМО - ОЦЕНКА.

Здесь заложен процесс оценивания. Это то, как вы оцениваете свои качества, навыки, поступки, внешность, интеллект или статус по какой-то шкале.

Самооценка всегда отвечает на вопросы:

«Насколько я успешен по сравнению с другими?»

«Хорошо ли я сегодня справился с работой?»

«Красиво ли я выгляжу в этом костюме?»

«Умнее ли я своих коллег?»

Психика человека не живет в вакууме. Нам действительно нужно уметь себя оценивать. Если вы садитесь за руль автомобиля, вам нужна адекватная самооценка своих навыков вождения, иначе вы попадете в аварию. Если вы пишете отчет, вам нужна оценка своей внимательности.

Но ключевая проблема заключается в следующем: **самооценка — это величина условная и изменчивая.**

Она зависит от обстоятельств, вашего настроения, усталости, мнения окружающих и даже от того, выпались вы сегодня или нет.

Вы сделали классный проект, вас похвалил босс — ваша самооценка подлетела до небес: «Я гений! Я молодец!».

На следующий день вы совершили глупую ошибку или партнер сделал вам замечание — и ваша самооценка рухнула на самое дно: «Я ничтожество, у меня ничего не получается».

Опирайтесь только на самооценку — это все равно что строить дом на плавающей льдине. Вы всегда будете зависеть от внешнего ветра: сегодня вас хвалят — вы живете, завтра вас раскритиковали — вы разрушены.

ЛОКАТОР САМООЦЕНКИ (Зависит от внешнего мира)

[Внешний успех / Похвала] --->Самооценка взлетает

[Ошибка / Критика / Провал] --->Самооценка рушится

Что такое Самоценность?

А теперь давайте посмотрим на противоположный берег. Что такое Самоценность?
Самоценност

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.