

18+

Dark Psychologist

---

# Стань ЭГОИСТОМ

*30 практических уроков, как  
вернуть себе свою жизнь*

Dark Psychologist

**Стань эгоистом.**

**30 практических уроков, как  
вернуть себе свою жизнь**

«Издательские решения»

## **Psychologist D.**

Стань эгоистом. 30 практических уроков, как вернуть себе свою жизнь / D. Psychologist — «Издательские решения»,

Перед вами — 30-дневный интенсив психологической детоксикации. Каждый день — это один короткий, емкий урок, содержащий: 1. Разбор психологической ловушки (почему вы сливаете ресурс). 2. Перепрошивку убеждения (как мыслит здоровый эгоист). 3. Конкретное практическое упражнение дня (задание для закрепления навыка). 4. Речевой скрипт или Аффирмацию Власти. Забудьте про роль «хорошего мальчика» или «добычевой девочки». Пора забрать управление своей жизнью обратно.

© Psychologist D.

© Издательские решения

## Содержание

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| РАЗНИЦА МЕЖДУ ЭГОИЗМОМ И ПАРАЗИТИЗМОМ | 6  |
| ЦИКЛ САМОПРЕДАТЕЛЬСТВА                | 7  |
| ---                                   | 10 |
| ---                                   | 12 |
| УТЕЧКА ФИНАНСОВОГО РЕСУРСА            | 14 |
| ---                                   | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.     | 18 |

# **Стань эгоистом 30 практических уроков, как вернуть себе свою жизнь**

**Dark Psychologist**

© Dark Psychologist, 2026

ISBN 978-5-0071-0677-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Стань эгоистом. 30 практических уроков, как вернуть себе свою жизнь**

## **ВВЕДЕНИЕ. Реабилитация слова «Эгоизм»**

С самого детства нас тренировали быть удобными.

Школа, родители, социум и культура годами вбивали в нашу голову мысли: «Думай о других», «Не будь эгоистом», «Делись», «Уступи», «Терпи», «Помоги, тебе что, трудно?». Нам внушили, что ставить свои интересы на первое место — это стыдно, грешно и заслуживает осуждения.

В результате выросло целое поколение истощенных, удобных, удобных для всех, кроме самих себя, людей. Люди, которые:

- \* Боятся сказать «Нет» наглая просьбам, чтобы не показаться «плохими».
- \* Живут в хроническом чувстве вины и долга.
- \* Сливают свое время, деньги и энергию на решение чужих проблем, пока их собственная жизнь рушится.
- \* Болеют от психосоматики, потому что подавляют свой праведный гнев.

Великий обман: Здоровый Эгоизм vs Эгоцентризм

Пришло время сдернуть ядовитую маску с этого понятия и расставить точки над i.

## | РАЗНИЦА МЕЖДУ ЭГОИЗМОМ И ПАРАЗИТИЗМОМ |

|  |                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                     |
|  | ТОКСИЧНЫЙ ЭГОЦЕНТРИЗМ (Паразитизм):                                 |
|  | «Все должны жить так, как удобно МНЕ, и обслуживать мои желания».   |
|  |                                                                     |
|  | ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ (Автономия и Самоуважение):                         |
|  | «Я имею право жить так, как удобно МНЕ, и разрешаю другим жить так, |
|  | как удобно им. Моя жизнь — моя ответственность».                    |

Здоровый эгоизм — это не паразитизм. Это базовый инстинкт психологического выживания. Это понимание простой истины: у вас есть только одна жизнь, и единственная персона, перед которой вы несете фундаментальную ответственность за свое счастье — это ВЫ САМИ.

Если вы не позаботитесь о себе, не напитаете себя ресурсом, любовью, деньгами и отдыхом — вам банально нечем будет делиться с этим миром. Вы не сможете помочь ни близким, ни детям, ни партнеру, если сами будете выжаты как лимон.

**УРОК 1. Снятие маски «Удобного Человека»:** Почему попытка быть «хорошим» убивает тебя

«Если ты пытаешься быть хорошим для всех, ты гарантированно будешь хреновым для самого себя». \*

Анатомия проблемы: Синдром Славного Парня

Почему вы соглашаетесь подвезти знакомого в аэропорт в 4 утра, когда валитель от усталости? Почему даете в долг деньги, которые нужны вам самим? Почему молча терпите, когда в ресторане вам принесли холодный суп?

В основе поведения «удобного человека» лежит \*\*детский страх отвержения\*\*.

Ребенок внутри вас верит: \*«Если я буду заявлять о своих правах, отзываться назад свои ресурсы или отказывать людям — они отвернутся от меня, сочтут плохим и бросят в одиночестве»\*.

Чтобы выжить, ваша психика сформировала стратегию: \*\*Купить любовь и безопасность через угодничество.\*\*

## ЦИКЛ САМОПРЕДАТЕЛЬСТВА

Чужая просьба —> Страх показаться «плохим» —> Предательство своих интересов  
(«Да») <-----| Выгорание и Болезнь <----- Подавленная тихая ярость

Горькая правда, которую пора осознать:

1. **\*\*Удобных людей не любят. Удобных людей ИСПОЛЬЗУЮТ.\*\*** К ним привыкают как к бесплатной инфраструктуре (как к Wi-Fi или водопроводу). За инфраструктуру не благодарят, ее воспринимают как должное. А когда Wi-Fi дает сбой — на него злятся.

2. **\*\*Цена твоей «хорошести» — твоя личность.\*\*** Каждый раз, когда вы говорите «Да» чужой просьбе в ущерб своим планам, вы говорите громкое, жесткое «НЕТ» самому себе.

3. **\*\*Ты предаешь себя ради чужого комфорта.\*\*** И твое тело реагирует на это психосоматикой: депрессией, апатией, лишним весом, паническими атаками и падением тестостерона/эстрогена.

— —

Практическое упражнение Урока 1: «Инвентаризация Самопредательства»

Возьмите тетрадь и честно ответьте на 3 вопроса. Будьте предельно откровенны с собой:

1. **\*\*Какое дежурное «ДА» я произнес на этой неделе, когда мое тело и душа кричали «НЕТ»? \*\***

\* \*Запишите ситуацию:\*

2. **\*\*Чего конкретно я испугался в момент, если бы отказал? \*\*** \* (Стыда? Конфликта? Что обо мне плохо подумают?) \*

\* \*Запишите страх:\*

3. **\*\*Сколько времени, денег или жизненной энергии я слил на выполнение этой чужой задачи? \*\***

\* \*Запишите цену:\*

— —

Скрипт Власти Урока 1:

Запомните и повторяйте эту мантру каждый раз, когда рука тянется снова стать «удобным»:

> **\*\*«Я больше не продаю свой покой за чужое одобрение. Я имею полное право быть неудобным, непонятным и жестким, если речь идет о защите моих ресурсов». \*\***

— —

УРОК 2. Магия твердого «НЕТ»: Как отказывать без оправданий и чувства вины

\*«Слово „НЕТ“ — это законченное предложение. Оно не требует пояснений, извинений и оправдательной документации». \*

### Анатомия проблемы: Оправдательная Ловушка

Вспомните, как вы обычно отказываете людям, когда решились-таки не выполнять просьбу:

\*«Ой, ты знаешь, я бы с радостью помог, но у меня тут двоюродная бабушка заболела, и машина в ремонте, и вообще так неудобно получилось, извини меня, пожалуйста!»\*

**\*\*Почему это катастрофическая ошибка?\*\*\***

Когда вы начинаете длинно оправдаться и извиняться за свой отказ, вы подсознательно транслируете собеседнику: \*«Мой отказ — нелегитимен. Я чувствую себя виноватым. Подави на меня еще немного, найди дыру в моих аргументах — и я сдамся!»\*.

Манипуляторы мгновенно считывают эти извинения и начинают взламывать ваши аргументы: \*«А, машина в ремонте? Так давай я за тобой на такси заеду!»\* — и вы загнан в тупик.

### Технология Здорового Эгоистичного Отказа:

Здоровый эгоист понимает: **\*\*Вы не обязаны иметь «уважительную причину», чтобы сказать «Нет». \*\***

Ваше нежелание что-то делать — это УЖЕ самая уважительная причина в мире. Вы владелец своего времени, денег и тела. Вы не на допросе у следователя.

— —

### Практическое упражнение Урока 2: «День Твердого Нет»

Сегодня ваш день тренировки жестких границ. Ваша задача — выполнить 2 шага:

1. **Правило 3 секунд:\*\*** Когда вас о чем-то просят, сделайте паузу на 3 секунды. Спросите себя про себя: \*«Я РЕАЛЬНО хочу это сделать? Мне это выгодно?»\*. Если ответ «Нет» — вы отказываете.

2. **\*\*Техника «Без оправданий»:** \*\* Сформулируйте отказ ровно в одно-два предложения, без слова «Извини» и без объяснения причин.

Готовые шаблонные фразы для практики:

\* \*«Нет, я не смогу этого сделать. У меня другие приоритеты»\*.

\* \*«К сожалению, эти условия мне не подходят»\*.

\* \*«Я не готов браться за эту задачу»\*.

\* \*«Нет, мне это неудобно»\*.

Если собеседник спрашивает: \*«А почему?»\*, используйте **\*\*Технику Заезженной Пластинки\*\***:

\* \*«Потому что у меня другие планы»\* (повторять ровным, сухим тоном без эмоций, пока до него не дойдет).

— —

Скрипт Власти Урока 2:

«Мое „НЕТ“ чужому комфорту — это мое громкое „ДА“ моему собственному здоровью, покою и успеху». \*\*

УРОК 3. Аудит бытовых паразитов: Как очистить окружение от «энергетических пиявок» без вины и драмы

«Ты — среднее арифметическое тех пяти человек, с которыми проводишь больше всего времени. Если вокруг тебя одни доноры проблем и потребители, ты всегда будешь пуст». \*

Анатомия проблемы: Асимметричный обмен

Посмотрите трезво на круг своего общения. Среди ваших друзей, коллег, знакомых или даже родственников гарантированно есть люди, после общения с которыми вы чувствуете себя выжатым как лимон, опустошенным или эмоционально отравленным.

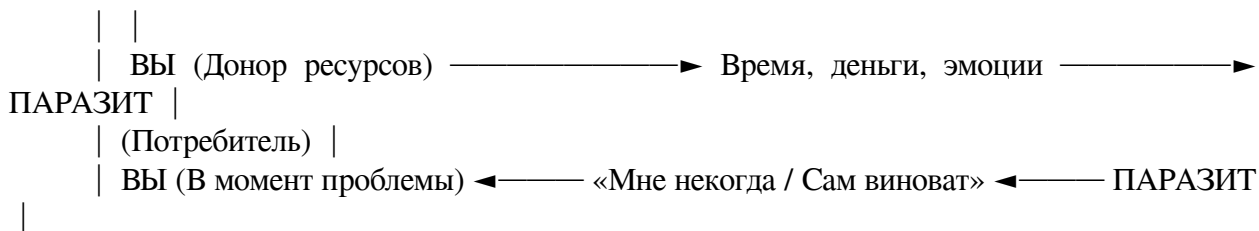
В психотерапии эти связи называются \*\*асимметричными отношениями (паразитизмом) \*\*:

\* \*\*Как работают нормальные отношения (Симбиоз):\*\* Вы даете внимание, поддержку, время — и получаете взамен тепло, вовлеченность, увлеченный интерес и помощь. Баланс \*«Брать — Отдавать»\* соблюден.

\* \*\*Как работают отношения с паразитом:\*\* Вы выступаете в роли бесплатных «ушей», психотерапевта, банка, эвакуатора или скорой помощи. Но как только помощь или внимание требуется ВАМ — человек мгновенно сливается, обесценивает ваши проблемы или переводит разговор на себя (\*«Ой, да ладно тебе, вот у меня сегодня вообще...«\*).

...

## | АНОМАЛИЯ ПАРАЗИТИЧЕСКОЙ СВЯЗИ |



Горькая правда здорового эгоиста:

Вы не обязаны быть мусорным ведром для чужих токсичных эмоций. Вы не обязаны поддерживать пожизненную «подписку» на общение с человеком только потому, что вы учились в одном классе 15 лет назад или работаете в одном отделе.

Если человек не приносит в вашу жизнь радость, развитие, покой или взаимную поддержку — **\*\*он забирает твою жизнь\*\***.

— —

Практическое упражнение Урока 3: «Аудит и заморозка»

Заведите страницу в дневнике и проведите жестокую, но необходимую чистку:

1. **\*\*Составьте список «Токсичных доноров»:** **\*\*** Выпишите 3 имени людей из вашего окружения, после общения с которыми у вас постоянно падает настроение, болит голова или рождается чувство вины.
2. **\*\*Определите их любимый ресурс:\*\*** Что именно они из вас качают? \* (Время на бесконечные жалобы? Бесплатные профессиональные советы? Деньги в долг? Одобрение?) \*
3. **\*\*Введите протокол «Заморозка»:** **\*\*** Вы не устраиваете громких скандалов и драм (это тоже слив энергии). Вы просто **\*\*переводите общение в сухой, официальный, дистанционный формат\*\***.

Правила протокола «Заморозка»:

- \* Не звоните первым.
- \* На сообщения отвечайте с задержкой в 2—3 часа, сухими короткими фразами (\*«Понял», «Ясно», «Занят, позже»\*).
- \* На предложение встретиться / помочь используйте Урок №2: \*«Нет, у меня другие планы, не смогу»\*.

— —

Скрипт Власти Урока 3:

«Мое время и моя психика — это не бесплатный ресурс. Я окружаю себя теми, с кем я расту, и безжалостно ставлю на паузу тех, кто тянет меня на дно». **\*\***

— —

**УРОК 4. Право на отдых без чувства вины: Почему безделье — это биохимия выживания, а не «лень»**

«Если ты не найдешь время для планового отдыха, твое тело само найдет время для внеплановой болезни». \*

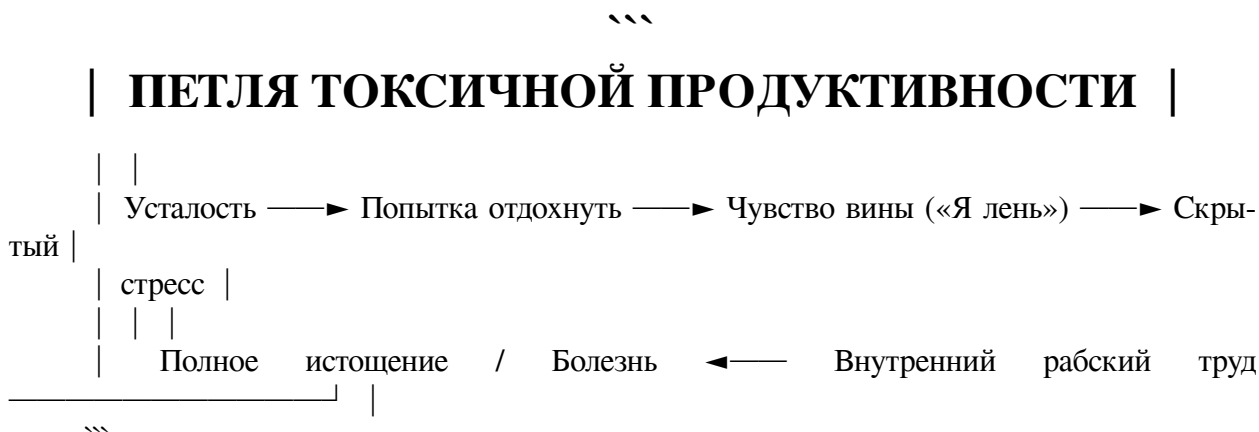
**Анатомия проблемы: Токсичная продуктивность и внутренний Рабовладелец**

Попробуйте прямо сегодня среди рабочего дня просто лечь на диван, закрыть глаза и лежать 40 минут, ничего не делая. Без телефона. Без аудиокниги. Без «полезного контента».

Что начнет происходить в вашей голове через 5 минут?

Включится голос **\*\*Внутреннего Рабовладельца\*\***: \*«Ты чего разлегся? Работа не сделана! Квартира не убрана! Книгу бы почел, тупишь сидишь! Посмотри на других — люди пашут, добиваются успеха, а ты бездарно сливаешь жизнь!»\*.

И вместо восстановления сил вы получаете **\*\*кортизоловый шторм и удушающее чувство вины\*\***.



## Нейробиология, которую скрывают от «хороших мальчиков»:

1. **\*\*Отдых — это не «награда» за труд. Отдых — это ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ для работы.\*\*** Твоя нервная система — это не вечный двигатель. Это биологический орган, которому требуются ресурсы на регенерацию глиальных клеток мозга и сброс кортизола.

2. **\*\*Мозг работает, когда ты отдыхаешь.\*\*** Знаменитая **\*\*Дефолт-система мозга (DMN)** **\*\* — зона, отвечающая за инсайты, глубокие решения, творчество и переработку опыта — включается **\*\*ТОЛЬКО** тогда, когда вы фоновно бездельничаете**\*\*** и не загружаете мозг входящей информацией.**

3. **\*\*Лежать и тупить — полезно.\*\*** Это профилактика выгорания, клинической депрессии и инфарктов в 40 лет.

\_\_\_\_\_

## Практическое упражнение Урока 4: «Протокол Легального Безделья»

Сегодня вы обязаны провести законный, бескомпромиссный акт здорового эгоизма:

1. **\*\*Запланируйте «Священный Час Безделья»:** \*\* Выделите в своем календаре на сегодня 45—60 минут, которые вы заблокируете от ВСЕХ дел.

2. **\*\*Правило Карантина:\*\*** В этот час вам **ЗАПРЕЩЕНО** делать что-либо «полезное» (убирать, учиться, читать умные книги, работать).

3. **\*\*Займитесь легальным гедонизмом:\*\*** Лежите и смотрите в потолок, гуляйте без цели по парку, пейте вкусный кофе, слушайте музыку, спать среди дня.

4. **\*\*При атаке чувства вины:\*\*** Говорите Внутреннему Рабовладельцу: \*«Заткнись. Прямо сейчас мой мозг перезагружает Дефолт-систему. Это работа по восстановлению моей биохимии»\*.

\_\_\_\_\_

## Скрипт Власти Урока 4:

«Мой отдых не нужно заслуживать или вымаливать. Я отдыхаю не потому, что устал до полусмерти, а потому, что я люблю себя и свое тело». \*\*

## УРОК 5. Финансовый эгоизм: Как защитить свой бюджет от халявщиков, «вечных должников» и родственной манипуляции

«Деньги — это спрессованное время твоей жизни. Отдавая свои деньги из чувства вины или стыда, ты отдаешь часы и годы, которые ты уже никогда себе не вернешь». \*

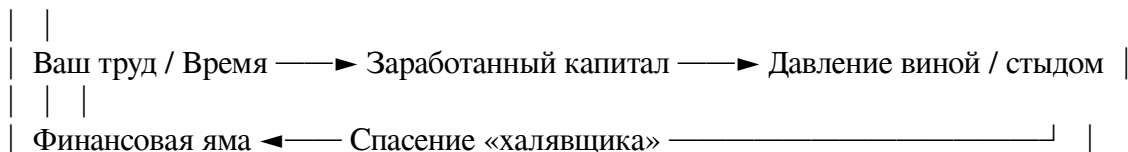
Анатомия проблемы: Финансовое спонсорство чужой инфантильности

Задумайтесь, что такое деньги на самом деле? Деньги — это универсальный эквивалент вашей жизненной энергии, вашего профессионализма, ваших недоспанных ночей и вашего здоровья.

Когда к вам приходит знакомый, коллега или родственник с регулярной песней: \*«Одолжи до зарплаты/на проект/на жизнь, тебе что, трудно, ты же нормально зарабатываешь!»\*, происходит \*\*акт неэквивалентного обмена\*\*:

1. Вы тратите свои силы и умения, зарабатывая ресурс.
2. Манипулятор сбрасывает свою финансовую недисциплинированность, леность или неумение распоряжаться бюджетом на вас.
3. Вы даете деньги из страха показаться «жадным», «эгоистом» или «плохим родственником».
4. \*\*Результат:\*\* Манипулятор живет на широкую ногу за ваш счет, а вы лишаете себя подушки безопасности, инвестиций, качественной медицины и собственных радостей.

## | УТЕЧКА ФИНАНСОВОГО РЕСУРСА |



### Правила Финансового Эгоиста:

1. **\*\*Ты — не банк и не благотворительный фонд.\*\*** Если человек регулярно влезает в долги — это его глубокий психологический сценарий. Давая ему деньги, ты не «помогаешь» ему, ты **\*\*подкармливаешь его паразитизм\*\*** и затягиваешь его уроки.
2. **\*\*Бесплатная работа для «своих» — это самообесценивание.\*\*** «По дружбе», «по родственному», «сделай по-быстрому скидку 80%» — это бытовой рэкет. Настоящие друзья и любящие родственники платили бы вам с удовольствием, желая поддержать ваше дело.
3. **\*\*На первом месте — твоя финансовая безопасность.\*\*** Сначала закрываются твои базовые потребности, твой капитал и твои цели. Только свободные излишки (которые не жалко потерять навсегда) могут отправляться на благотворительность.

— —

### 1. Практическое упражнение Урока 5: «Финансовый Карантин»

С этого дня вы вводите жесткий протокол защиты личного бюджета:

1. **\*\*Составьте «Черный список должников»:** **\*\* Выпишите тех, кто прямо сейчас должен вам деньги, не отдавая их вовремя, или кто постоянно просит «перехватить до пятницы».**
2. **\*\*Правило Запрета на Новые Долги:\*\*** Отныне ваш стандартный ответ на любые просьбы дать в долг звучит сухо и без эмоций:  
**\*\*«У меня правило: я не даю деньги в долг частным лицам/друзьям/родственникам. Это вопрос моей финансовой гигиены»\*.**
3. **\*\*Инвентаризация «Работа за спасибо»:** **\*\* Если родственники или знакомые просят вас оказать им вашу профессиональную услугу «по дружбе» — выставьте 100% прайс со словами:**  
**\*\*«Я с радостью возьму твой проект! Мой стандартный прайс — Х рублей. Для своих я сделаю максимальное качество и приоритет по времени»\*.**

— —

### Скрипт Власти Урока 5:

«Мои деньги — это гарантия моей безопасности и свободы. Я заработал их своим трудом и расходую их исключительно на свои цели и интересы своей семьи». **\*\***

— —

**УРОК 6. Разрушение иллюзий: Перестань искать оправдания чужому свинству и обесцениванию**

«Если человек показывает тебе, кто он такой — поверь ему с первого раза. Перестань дорисовывать ему благородный контекст за свой счет». \*

Анатомия проблемы: Трагедия «Адвоката своего палача»

Главный внутренний враг «удобного человека» — это гипертрофированная эмпатия и склонность к \*\*рационализации чужого непотребного поведения\*\*.

Вам хамят, вас игнорируют, срывают договоренности, обесценивают ваши чувства, опоздают на час без предупреждения или используют ваши ресурсы... А ваш мозг мгновенно включается в работу и начинает строить защитные баррикады:

«Ну он просто устал на работе...»\*

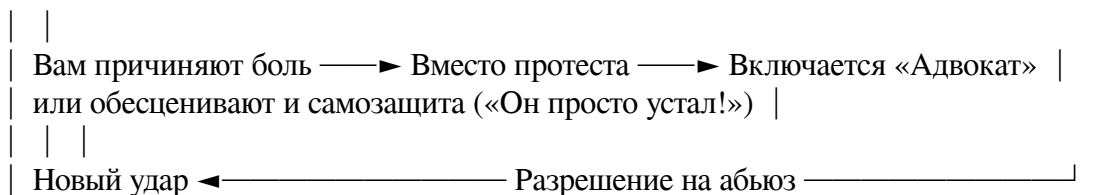
«У нее сейчас такой сложный период, она не хотела меня обидеть...»\*

«У него было тяжелое детство, он просто не умеет выражать чувства...»\*

«Наверное, я сам (а) как-то не так выразился (ась) и спровоцировал (а)...»\*

...

## | ЛОВУШКА РАЦИОНАЛИЗАЦИИ |



Горькая правда, которую пора признать:

1. **\*\*Люди относятся к вам ровно так, как вы им ПОЗВОЛЯЕТЕ с собой обращаться.\*\***  
Если человек опоздал на 40 минут, а вы встретили его сочувственной улыбкой и чашкой кофе — его мозг зафиксировал: **\*«С ним так МОЖНО. Мое время дороже его времени»\***.
2. **\*\*Причина не имеет значения. Важен ФАКТ.\*\*** Нам абсолютно неважно, почему партнер хамит, а коллега подставляет — из-за тяжелого детства, астрологического периода или плохого настроения. Важен сухой факт: **\*\*вам причиняют дискомфорт и вред\*\***.
3. **\*\*Слова не стоят ничего. Поступки — всё.\*\*** Перестаньте слушать красивую анестезию: **\*«Я так тебя люблю, ты так важен для меня!»\***. Смотрите только на действия. Если действия говорят об обесценивании — человек вас обесценивает.

— —

Практическое упражнение Урока 6: «Судебно-медицинский отчет»

Возьмите человека из вашего окружения, отношения с которым вызывают у вас систематическую боль, сомнения или дискомфорт.

Заполните сухой, фактологический отчет в дневнике, полностью **\*\*запретив себе использовать слова «потому что», «но» и «зато»\*\***:

| 1. Реальное действие человека (Факты без эмоций) | 2. Мое привычное оправдание его поступка (Зачеркнуть!) | 3. Сухая правда (Что это значит на самом деле?) |

| \*Пример: Забыл про мой день рождения и не поздравил.\* | \*«Ну он же был в командировке и запарился с проектом...»\* | \*Я не вхожу в список его приоритетов. Мои чувства ему не интересны.\* |

| \*Пример: Орет на меня при детях / коллегах.\* | \*«Ну у него же импульсивный характер, он отходит быстро...»\* | \*Он не уважает мои границы и сливает на меня свою незрелую агрессию.\* |

Ваша ситуация:

— —

Скрипт Власти Урока 6:

«Я больше не работаю бесплатным адвокатом для тех, кто меня обесценивает. Я сужу о людях исключительно по их поступкам и по тому, как я чувствую себя рядом с ними».

**УРОК 7. Эгоизм внимания: Как перестать быть «жилеткой» для чужих проблем и вернуть себе свой фокус**

> \*«Твое внимание — это твоя главная валюта. Если ты не управляешь своим фокусом, его будут качать из тебя досужие сплетники, вечные жертвы и бытовые вампиры». \*

Анатомия проблемы: Синдром «Бесплатного психотерапевта»

Вспомните: сколько часов в неделю вы проводите, выслушивая чужие жалобы, сплетни, драмы и проблемы, которые вас не касаются? Часовые телефонные разговоры с подругой, которая в сто пятый раз рассказывает про своего плохого парня. Выслушивание нытья коллеги на работе. Бесконечные «терапевтические» сессии с родственниками.

В психотерапии этот процесс называется \*\*«эмоциональным перегрузом»\*\*.

Когда вы становитесь «жилеткой» для чужих проблем, происходит следующее:

1. \*\*Вы сливаете свою энергию:\*\* Каждая чужая жалоба, каждая негативная эмоция, которую вы выслушиваете, активирует в вашем мозге те же зоны, что и при вашем собственном стрессе. Вы эмоционально истощаетесь.

## **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.