



КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ?

ЗАБОТА, УВАЖЕНИЕ
И БЛИЗОСТЬ С СОБОЙ.



АЛЕКС ВЕЛЬС

АВТОР СЕРИИ

Алекс Вельс

Как полюбить себя?

Забота, уважение и

близость с человеком,

которым вы являетесь

<https://litres.ru/74464392>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как полюбить себя, если восхищение собой кажется невозможным, а забота постоянно откладывается до лучших времён? Эта практическая книга показывает любовь к себе не как обязательное чувство, а как последовательное отношение: замечать свои сигналы, заботиться до истощения, сохранять достоинство, выполнять обещания себе и узнавать собственные интересы. Вы научитесь принимать поддержку без зависимости от постоянного одобрения, выстраивать границы и оставаться на своей стороне после ошибок. В финале — бережный план на 30 дней. Для тех, кто хочет стать себе надёжным и близким человеком. Алекс Вельс показывает, как замечать собственные привычки и менять их без борьбы с собой и ожидания идеального результата. Важные идеи сопровождаются узнаваемыми ситуациями, вопросами для самопроверки и

небольшими действиями, доступными в обычный день. Упражнения помогают сделать выводы из своего опыта, а не подгонять себя под готовый образ правильного человека. При обработке текста использовалась нейросеть.

Содержание

Глава 1. Любовь к себе — это отношение в действии	5
Глава 2. Забота до того, как стало невыносимо	9
Глава 3. Уважение к себе без превосходства	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Алекс Вельс

Как полюбить себя?

Забота, уважение и близость с человеком, которым вы являетесь

Глава 1. Любовь к себе — это отношение в действии

Фраза «полюби себя» часто звучит как требование испытать правильное чувство. Нужно посмотреть в зеркало, восхититься, стать уверенным и больше не сомневаться. Если этого не происходит, появляется ещё одна причина быть недовольным: даже любовь к себе у других будто получается естественно, а у вас нет.

Но близкие отношения не держатся на постоянном восторге. Мы можем любить человека и раздражаться, не соглашаться, видеть слабости, переживать трудные периоды. Любовь проявляется в том, как мы обращаемся с его уязвимостью, ошибками и потребностями. То же верно в отношении себя.

Любовь к себе полезнее определять через четыре действия: замечать, заботиться, уважать и не бросать. Замечать состояние до срыва. Заботиться о теле и безопасности. Уважать границы и голос. Не бросать себя после ошибки, отказа или плохого дня. Чувство может прийти позже и не обязано быть одинаковым.

Это не означает считать любой поступок правильным. Любящий родитель не игнорирует вредное поведение ребёнка; надёжный друг способен назвать проблему. Любовь к себе включает ответственность: признать факт, исправить доступное, изменить условие. Она отличается от наказания тем, что оставляет возможность следующего действия.

Отделите ценность человека от качества результата. Работа может быть слабой, решение — ошибочным, поведение — несправедливым. Всё это требует оценки. Но из фразы «этот текст нужно переделать» не следует «автор не имеет права на отдых и уважение». Конкретная оценка помогает действовать, общий приговор разрушает инструмент изменения.

Вспомните, как вы ведёте себя с тем, кого любите в трудный день. Предлагаете еду, слушаете, помогаете разделить задачу, не требуете немедленно стать приятным. Теперь спросите, что из этого вы запрещаете себе. Возможно, забота другим кажется естественной, а к себе воспринимается как награда.

Не начинайте с обещания любить каждую часть. Выберите нейтральную верность: «Я не обязан сейчас нравиться се-

бе, но не буду причинять себе вред». Такая фраза реалистичнее восторженной аффирмации. Она создаёт нижнюю границу обращения, которая важна именно тогда, когда чувство недоступно.

Проверьте, чем вы измеряете право на хорошее отношение. Продуктивностью, весом, доходом, вниманием партнёра? Условная любовь заставляет каждый день заново сдавать экзамен. Назовите базовые вещи, которые не нужно заслуживать: безопасность, сон, еду, медицинскую помощь, право остановить унижение.

Есть и действия, которые зависят от договоров и ресурсов. Вы не можете всегда покупать желаемое, отменять обязанности или требовать участия другого. Любовь к себе не делает мир безграничным. Она помогает учитывать собственную потребность в решении наравне с последствиями для людей рядом.

Составьте список того, как выглядит нелюбовь к себе в поведении. Не чувства, а действия: пропускаю назначенное лечение, соглашаюсь из страха, оскорбляю себя после ошибки, не прошу помощь, работаю до ночи. Выберите один пункт с высокой ценой и доступным влиянием.

Рядом напишите минимальную альтернативу. Не «всегда защищать себя», а взять паузу перед ответом; не «идеально заботиться о здоровье», а записаться на приём; не «перестать критиковать», а описать факт без ярлыка. Любовь становится реальной, когда у неё есть следующий шаг.

Если отношение к себе связано с мыслями о причинении вреда, опасным ограничением еды, отказом от лекарств или полной безнадёжностью, обратитесь к врачу, специалисту по психическому здоровью или кризисной службе региона. Книга не заменяет срочную помощь. Сохранение жизни — не символ, а первая форма заботы.

Сегодня сделайте одно действие верности себе, которое никто не увидит и не похвалит. Поешьте, завершите работу, отмените вредную встречу, запишите вопрос врачу, уберите опасный предмет. Не оценивайте чувство. Зафиксируйте факт: в этот момент вы не оставили себя одного.

Глава 2. Забота до того, как стало невыносимо

Многие умеют заботиться о себе только после полного истощения. Отдых начинается, когда тело отказывается; помощь запрашивается в кризисе; еда — при сильном голоде. Потом восстановление требует больше времени, а человек ругает себя за слабость. Ранняя забота выглядит менее драматично и потому часто недооценивается.

Проверьте базу: сон, еда, вода, движение, лечение, безопасность, контакт. Не превращайте список в идеальный режим. Найдите один дефицит, который повторяется и влияет на несколько сфер. Иногда своевременный обед полезнее ещё одной техники самооценки, потому что возвращает телу ресурс для разговора и выбора.

Изучите ранние сигналы. До срыва может появляться раздражение, рассеянность, желание отменить всё, напряжение в челюсти, бесконечное листание. Один сигнал ничего не доказывает. Повторение показывает момент, когда маленькая пауза ещё способна изменить вечер.

Создайте шкалу нагрузки от нуля до десяти и опишите наблюдаемые признаки. На четырёх вы устали, но можете думать; на семи отвечаете резко и забываете простое; на девяти теряете ощущение безопасности. Для каждого уровня

назначьте действие: пауза, еда, отмена необязательного, звонок, срочная помощь.

У минимального дня должна быть очень простая версия. Умыться, принять назначенное лекарство, съесть доступную еду, выйти к окну, сообщить одному человеку. План, работающий только в хороший день, не является страховкой. Минимум не должен стать постоянным потолком, но сохраняет опору в трудный период.

Забота учитывает конкретное тело. Универсальный режим сна, питания или нагрузки не подходит всем. При боли, заболевании, беременности, восстановлении и приёме лекарств обсуждайте изменения с врачом. Популярность совета не является гарантией безопасности. Вы имеете право задавать специалисту вопросы и понимать назначение.

Отделите отдых от развлечения. Фильм, игра или лента могут нравиться, но не обязательно восстанавливают ресурс, который потрачен. После дня решений может помочь тишина, после одиночества — контакт, после сидения — безопасное движение. Составьте меню вариантов по состояниям, чтобы не выбирать в истощении.

Не делайте удовольствие компенсацией за невыносимый режим. Покупка или выходной поддерживают, но не исправляют хроническую перегрузку и нарушение границ. Если неделя существует только ради короткого отключения, любовь к себе требует исследовать источник, а не повышать цену награды.

Создайте буфер между нагрузками. Десять минут после встречи, дорога без звонков, свободный вечер после сложного события. В календаре буфер выглядит пустым, но в жизни позволяет нервной системе завершить переход. Без него одна задача платит ресурсом следующей.

Просите помощь конкретно: купить продукты, сопроводить, посмотреть документ, побыть с ребёнком два часа. Общая боль важна, но человеку может быть непонятно действие. Укажите срок и допустимую альтернативу. Отказ одного человека относится к его возможности, а не к ценности вашей потребности.

Забота включает профилактику скучных рисков: документы, резерв денег, лекарства, проверку оборудования, план на случай ухудшения. Эти действия редко ощущаются нежностью. Но они защищают будущего вас от решений в панике. Выберите одно, которое занимает меньше получаса.

Не используйте заботу как новый способ контроля. Трекеры, анализы и режимы полезны, пока помогают принимать решения. Если проверка усиливает тревогу, занимает день или ведёт к опасным действиям, обсудите её со специалистом. Больше данных не всегда означает больше безопасности.

Сегодня выберите ранний сигнал и одно действие до кризиса. Поставьте воду, назначьте перерыв, приготовьте простую еду, предупредите о завершении работы. Любовь к себе становится надёжной, когда приходит не только спасать, но

и предотвращать предсказуемый ущерб.

Глава 3. Уважение к себе без превосходства

Самоуважение иногда путают с убеждением, что вы лучше других. Тогда его приходится строить на сравнении: быть умнее, привлекательнее, успешнее. Такая конструкция хрупка, потому что всегда найдётся другой результат. Уважение начинается не с места в рейтинге, а с признания равного человеческого достоинства.

Равное не значит одинаковое. У людей разные способности, ответственность, опыт и последствия решений. Можно признать чужое мастерство выше и не сделать из этого вывод о своём праве на унижение. Сравнение компетенций полезно для обучения, когда не превращается в сравнение ценности существования.

Слушайте внутренний язык после ошибки. Он описывает действие или атакует личность? «Я пропустил срок, нужно предупредить» оставляет ответственность. «Я ничтожество» создаёт сильное чувство и не подсказывает исправление. Замените приговор рабочим разбором: факт, влияние, причина, следующий шаг.

Не отвечайте критике обязательным восторгом. Фраза «я лучший» редко помогает, когда вы видите реальную ошибку. Используйте точность: «часть результата не соответству-

ет критерию, а часть работает». Уважение не требует лжи. Оно требует полного масштаба и языка, который не лишает будущего.

Самоуважение видно в границах. Что вы делаете, когда вас оскорбляют, дают, требуют ответа без времени? Граница описывает ваше действие: закончить разговор, не обсуждать тему при других, не давать деньги без договора. Она не управляет чужими чувствами, но защищает участие.

Начинайте с границы, которую способны выполнить. Пустой ультиматум снижает доверие к себе. «Если крик продолжится, я выйду и вернусь завтра» конкретнее «я никогда такого не потерплю». Учитывайте безопасность: при угрозе насилия прямое противостояние может быть рискованным, нужна независимая помощь.

Отказ другого человека не отменяет вашу границу, но может иметь последствия. Близкий может расстроиться, клиент — выбрать другого, работодатель — обсуждать обязанности. Уважение к себе не гарантирует комфорт. Оно помогает сравнить цену согласия и отказа, не исключая себя из расчёта.

Проверяйте обещания себе. Если каждый вечер вы даёте десять невыполнимых обязательств, нарушение постепенно учит не верить собственным словам. Уменьшите масштаб. Одно выполненное обещание — лечь вовремя, сделать звонок, остановиться при крике — строит надёжность лучше грандиозного плана.

Признавайте результат фактически. Закончил, попросил, выдержал, передумал после новых данных. Не добавляйте «но любой бы смог» и не требуйте аплодисментов. Память естественно удерживает незавершённое; запись возвращает доказательства действия, не превращая их в соревнование.

Уважайте право не знать. Фраза «мне нужно уточнить» профессиональнее уверенного вымысла. Неизвестность может вызывать стыд, если любовь получали за правильные ответы. Но признание границы знания защищает решения и создаёт возможность учиться.

Разделите обратную связь и оскорбление. Полезная обратная связь называет критерий, пример и возможное изменение. Она может быть неприятной. Оскорбление объявляет плохим всего человека и часто не даёт маршрута. Статус говорящего не превращает унижение в метод развития.

Создайте фразу достоинства для конфликта: «Я готов обсуждать поступок, но не оскорбления», «Мне важно исправить, и мне нужно время». Отрепетируйте её. В напряжении доступ к языку сужается, а знакомая конструкция помогает остаться и ответственным, и защищённым.

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.