
Мария Державина
Ты - сам себе хозяин

Мария Державина

# Ты - сам себе хозяин

«Автор»
2026

**Державина М.**

Ты - сам себе хозяин / М. Державина — «Автор», 2026

Ты ловишь себя на мысли, что твой самый главный и жестокий критик живет внутри твоей собственной головы? Кажется, что любые успехи — это лишь случайность, а малейший промах доказывает твою «неидеальность»? Ты устал зависеть от чужих оценок и пытаться быть удобным для всех, кроме самого себя? Эта книга создана для того, чтобы вернуть тебе право быть автором и хозяином своей жизни. Предлагая мягкий, но глубокий путь к исцелению самооценки через уважение к своим потребностям и бережное отношение к своим границам. Ты научишься: Слышать и отключать внутреннего критика, отделяя его нападки от реальных фактов. Присваивать свои победы с помощью простой ежедневной практики «Дневника побед». Вежливо, но твердо говорить «нет» коллегам, близким и знакомым без мучительного чувства вины. Заботиться о себе на физическом и психологическом уровнях без стыда .Твой путь к безусловному принятию, свободе и внутренней силе начинается с первой страницы. Ведь в конечном итоге именно ты -хозяин своей жизни.

© Державина М., 2026
© Автор, 2026

# Мария Державина
# Ты - сам себе хозяин

**Введение**

Привет. Я искренне рад, что эта книга оказалась в твоих руках.

Скорее всего, раз ты читаешь эти строки, внутри накопилась усталость. Усталость от бесконечной критики в свой адрес, от привычки сравнивать свои будни с чужой «идеальной» витриной в соцсетях и от попыток соответствовать чужим ожиданиям. Возможно, ты часто чувствуешь, что твой главный критик живет не снаружи, а внутри твоей собственной головы.

Мне хочется сказать тебе самое главное прямо сейчас, на первой же странице: с тобой уже всё в порядке. Тебе не нужно заслуживать право на любовь, отдых или уважение. Тебе не нужно становиться кем-то другим или прыгать выше головы, чтобы иметь ценность.

Этот гайд не станет очередным сводом жестких правил, уроков или требований. Здесь никто не будет тебя оценивать или учить «правильной» жизни. Пусть эти страницы станут для тебя безопасным пространством, тихой гаванью и бережным проводником к самому важному человеку в твоей жизни — к самому себе.

Ведь в конечном итоге ты сам себе хозяин. И только тебе решать, с какой нежностью и заботой относиться к своей душе. Давай сделаем этот шаг вместе. Спокойно, без спешки и давления.

Глава 1. Знакомство с внутренним критиком: почему мы бываем к себе так жестоки»

Бывало ли у тебя так: ты делаешь отличный рабочий проект, получаешь похвалу, но внутри свербит мысль: «Они просто не заметили моих ошибок, мне повезло»? Или ты случайно роняешь чашку, и в голове мгновенно взрывается резкое: «Ну что за растяпа! Вечно у тебя всё из рук валится»?

Этот резкий, холодный и вечно недовольный голос принадлежит твоему Внутреннему Критику.

Откуда он берется? Наш мозг устроен удивительным образом: его главная задача — не сделать нас счастливыми, а сохранить нам жизнь. В далеком прошлом остаться в одиночестве означало погибнуть. Чтобы выжить, человеку нужно было быть «хорошим» для своего племени. Внутренний критик зарождается в детстве как защитный механизм. Он запоминает замечания родителей, учителей, сверстников и начинает повторять их нам заранее. Его скрытая (и очень искаженная) цель — критиковать нас превентивно, чтобы мы не ошибались, не выделялись и оставались в безопасности.

Но мир изменился, а механизм остался. И теперь этот «защитник» превратился в домашнего тирана, который обесценивает любые достижения и подрывает любовь к себе.

Как понять, что критик перехватил управление? Запомни его любимые маркеры. Это слова-абсолюты: «всегда», «никогда», «вечно», «все», «никто». Например: «Ты *всегда*

# 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.