

18+

*Ivan Issakov*

# *Любить себя*

Ivan Issakov

**Любить себя**

«Издательские решения»

**Issakov I.**

Любить себя / I. Issakov — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-682179-8

Эта книга — не о нарциссизме и не о модной «самолюбви». Она о самом трудном и самом важном умении — быть на своей стороне, даже когда мир против.

ISBN 978-5-00-682179-8

© Issakov I.  
© Издательские решения

# Содержание

Аннотация	6
Введение. Почему так трудно любить себя	8
Глава 1. Корни нелюбви	9
Глава 2. Внутренний критик и голос стыда	10
Как распознать внутреннего критика	11
Ответственность или самобичевание	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Любить себя**

**Ivan Issakov**

© Ivan Issakov, 2025

ISBN 978-5-0068-2179-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Автор книги**

**Иван Исаков**

**Любить себя**

## Аннотация

Эта книга – не о нарциссизме и не о модной «самолюбви».

Она о самом трудном и самом важном умении – **быть на своей стороне**, даже когда мир против.

Мы умеем заботиться о других, но часто забываем о себе.

Привыкли быть «хорошими», сильными, нужными, но потеряли внутреннюю опору.

«*Любить себя*» – это путь возвращения домой, к себе настоящему: не идеальному, а живому.

Глава за главой книга помогает шаг за шагом:

- услышать внутреннего критика и превратить его в союзника;
- перестать стыдиться прошлого и научиться принимать свою историю;
- подружиться с телом и эмоциями;
- выстраивать границы без чувства вины;
- заботиться о себе с уважением, а не из привычки убежать;
- сохранить внутреннее тепло среди людей и событий.

Это не просто психологический текст – это тихое руководство по жизни.

Без пафоса, без лозунгов – с теплом, осознанностью и любовью.

Любовь к себе – не цель, а способ быть.

И, может быть, однажды ты поймёшь:

ты не ищешь любовь – ты ею являешься.

### **Введение. Почему так трудно любить себя**

- Мысль: большинство людей умеют любить других, но не себя.
- Откуда берётся внутренний критик.
- Разница между эгоизмом и здоровой любовью к себе.
- Цель книги: показать, что любовь к себе – не награда, а путь.

### **Глава 1. Корни нелюбви**

- Детство и воспитание: «будь хорошим», «не думай о себе».
- Сравнения и чувство неполноценности.
- Ошибочные установки: «любовь нужно заслужить».
- Как формируется внутренний запрет на самопринятие.

### **Глава 2. Внутренний критик и голос стыда**

- Как распознать внутреннего критика.
- Почему мы боимся быть собой.
- Различие между ответственностью и самобичеванием.
- Практика: «Дневник внутреннего диалога».

### **Глава 3. Принятие своей истории**

- Как перестать стыдиться прошлого.
- Понимание ошибок как опыта.
- Трансформация боли в силу.
- Практика: письмо самому себе из будущего.

### **Глава 4. Тело – дом души**

- Почему любовь к себе невозможна без любви к телу.
- Образ тела, навязанный обществом.
- Как перестать воевать со своим отражением.
- Практики телесного принятия: дыхание, движение, забота.

### **Глава 5. Границы и уважение к себе**

- Что такое личные границы и зачем они нужны.
- Как «нет» становится формой любви.
- Почему угодничество разрушает самоуважение.
- Упражнение: карта личных границ.

#### **Глава 6. Эмоции – не враги, а союзники**

- Учимся чувствовать, а не подавлять.
- Как злость и страх помогают понять себя.
- Принятие уязвимости.
- Практика: техника эмоциональной осознанности.

#### **Глава 7. Быть собой – значит быть живым**

- Отказ от масок и роли «идеального».
- Как перестать жить чужими ожиданиями.
- Искренность как форма внутренней свободы.
- Практика: день без ролей.

#### **Глава 8. Забота о себе – духовная дисциплина**

- Отличие истинной заботы от побега.
- Баланс: отдых, питание, общение, одиночество.
- Маленькие ритуалы любви к себе.
- Практика: «Список тёплых дел».

#### **Глава 9. Любить себя среди других**

- Как сохранить самопринятие в отношениях.
- Почему любовь к себе делает любовь к другим глубже.
- Осознанная эмпатия: не спасать, а понимать.
- Практика: «диалог без масок».

#### **Глава 10. Целостность и благодарность**

- Принятие света и тени внутри себя.
- Целостность как высшая форма любви к себе.
- Благодарность как ежедневное состояние.
- Практика: «дневник благодарности себе».

#### **Эпилог. Быть – значит любить**

- Любовь к себе – не цель, а способ жить.
- Как сохранить внутреннее тепло в мире, который спешит.
- Последняя мысль:  
«Ты не должен стать кем-то другим, чтобы заслужить любовь.  
Ты уже достоин – просто потому, что ты есть.»

## **Введение. Почему так трудно любить себя**

Большинство людей умеют любить – заботиться, сочувствовать, поддерживать, прощать. Но чаще всего эта любовь направлена вовне. Мы стараемся быть хорошими для других, заслужить их одобрение, не разочаровать, не обидеть. И в этом постоянном стремлении быть нужными – теряем самое простое и самое трудное: умение любить себя.

Почему нам так сложно? Потому что с детства нас учили иначе. Нас учили быть удобными, послушными, благодарными, «не зазнаваться». Нас приучили к мысли, что любить себя – это эгоизм, что «так нельзя». И мы выросли с внутренним критиком, который шепчет: «Ты недостаточно хорош. Ты должен стараться больше».

Этот голос заставляет нас работать на износ, сравнивать себя с другими, винить за ошибки и бояться быть собой. Но правда в том, что любовь к себе – не награда за достижения. Это не то, чего нужно заслужить. Это основа всего: внутреннего покоя, здоровья, гармонии с миром и с людьми.

Любовь к себе – это не самолюбование. Это умение видеть в себе человека: живого, несовершенного, уязвимого, но настоящего.

Это путь – длинный, честный, иногда болезненный, но освобождающий.

Эта книга – о том, как шаг за шагом возвращаться к себе.

Не стать идеальным, а стать живым.

Не доказать миру свою ценность, а вспомнить, что ты уже ценен.

Любить себя – значит наконец перестать быть своим врагом.



## Глава 1. Корни нелюбви

Мы не рождаемся с чувством вины перед миром. Младенец не сомневается в своём праве плакать, просить, требовать. Он уверен, что его услышат, обнимут, согреют. Он просто живёт – и этим уже заслуживает любовь.

Но однажды всё меняется. Мы начинаем слышать фразы, которые вроде бы звучат правильно, но оставляют след:

«Будь хорошим».

«Не груби».

«Не плачь».

«Подумай о других».

«Ты ведь не хочешь, чтобы мама расстроилась?»

Так, шаг за шагом, ребёнок учится прятать свои настоящие чувства. Учится быть «удобным» – ведь любовь теперь не безусловна. Она зависит от поведения. И если ты ведёшь себя «хорошо» – тебя хвалят, улыбаются, принимают. А если нет – любовь отдаляется.

Со временем формируется первое и, пожалуй, самое опасное убеждение: **любовь нужно заслужить**.

Не быть – а соответствовать. Не жить – а оправдывать.

И каждый раз, когда ребёнок делает что-то «не так», внутри него рождается маленький критик, который шепчет:

«Ты опять всё испортил. Ты не такой, как надо».

Сравнения усиливают этот голос.

«Посмотри, как старается твой брат».

«Вот у Маши – одни пятёрки, а ты?»

И мы начинаем измерять себя чужими мерками, забывая, что у каждого свой путь, свой темп, свой свет.

Постепенно в душе вырастает **внутренний запрет на самопринятие**.

Он звучит просто:

– «Я не имею права любить себя, пока не стану лучше».

Так мы взрослеем, оставаясь эмоциональными детьми, которые всё ещё ждут похвалы, одобрения, подтверждения своей ценности.

Но любовь к себе начинается именно там, где мы перестаём жить по старым сценариям.

Где перестаём быть «удобными» и начинаем быть – собой.

Принятие не приходит извне. Оно прорастает изнутри, когда ты впервые позволяешь себе сказать:

«Да, я несовершенен. Но я всё равно достоин любви».

## Глава 2. Внутренний критик и голос стыда

У каждого из нас внутри живёт голос, который говорит, что мы «могли бы лучше».

Он появляется, когда мы ошибаемся, когда чувствуем усталость или сомневаемся в себе.

Этот голос может звучать знакомо – как родитель, учитель, строгий начальник или просто внутренний наблюдатель, который никогда не доволен.

Он шепчет:

– «Ты опять сделал не так».

– «Ты недостаточно старался».

– «Ты не заслуживаешь отдыха».

– «Другие справляются, а ты – нет».

Это и есть **внутренний критик**.

Он не злой по природе – когда-то он пытался нас защитить.

Он появился из желания быть принятым, избежать наказания, не потерять любовь.

Но со временем превратился в надзирателя, который не даёт вздохнуть свободно.

## Как распознать внутреннего критика

Он всегда говорит языком «должен» и «надо».

Он редко использует слова поддержки.

Он боится слабости и не доверяет чувствам.

И главное – он говорит от имени страха, а не любви.

Когда критик становится слишком громким, мы начинаем **бояться быть собой**.

Боишься проявить уязвимость, ошибиться, быть смешными, выглядеть «неидеально».

Мы надеваем маски – «уверенного», «успешного», «спокойного» – и теряем контакт с живым собой.

А ведь под этой маской спрятан не неудачник, а просто человек, который хочет быть принятым без условий.

## **Ответственность или самобичевание**

Любовь к себе не исключает ответственности. Она просто делает её здоровой.

Ответственность говорит:

«Я сделал ошибку, и я могу её исправить».

А самобичевание говорит:

## **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.