

# **Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе**

Ми любимо себе в останню чергу. Бо так звикли: спочатку — інші, ти сам — в останню чергу. Принести себе в жертву — добре, любити себе — погано. А потім — спустошення. І на що тепер ти здатен, лишившись порожнім, вичавленим, як апельсин? Любити інших? Як, коли ти не здатен шанувати власне «я»?

Знаєш, колись я так само не вмів цього. Днями апатично лежав у ліжку, втрачаючи друзів, компанію, сенс життя. Я висів над урвищем, знехтувавши собою. А потім я зрозумів: витягнути мене з цієї ями здатна тільки любов до себе. Самоповага, на яку заслуговує кожен з нас.

Я хочу, аби твоя самооцінка стала дійсно твоєю. Без чужих резюмів та очікувань. Самооцінка, якої гідний найпрекрасніший, найталановитіший, найуспішніший ти. Не озираючись на інших, нарешті зазирнувши в себе і полюбивши того, ким ти є.

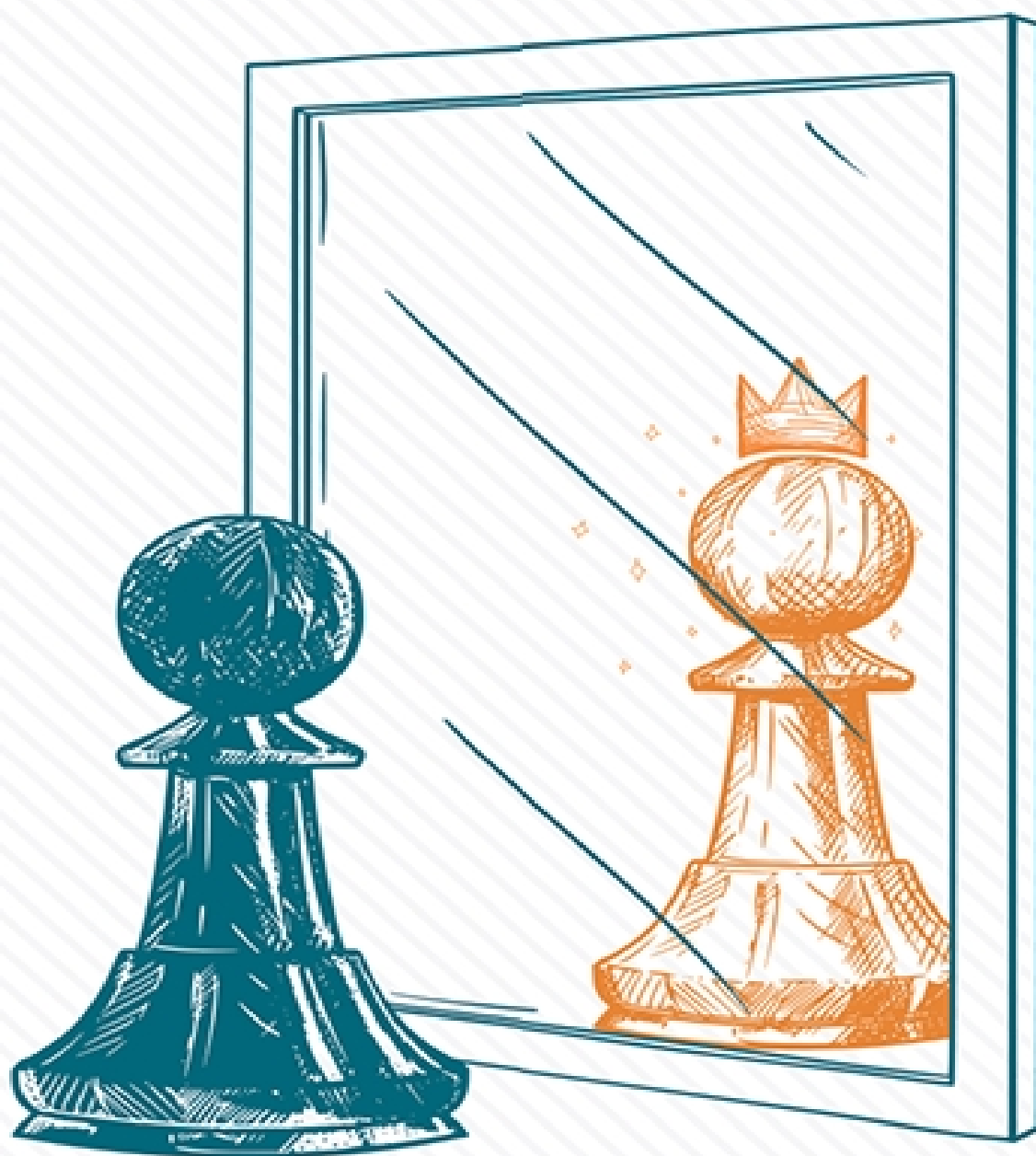
Щойно розпочнеш цей шлях, то побачиш — це не важко. Потрібна тільки самовіддача. А я допоможу тобі. Бо свого часу мені не вистачало такої підтримки.

Це змінило моє життя. І я вірю: воно змінить твоє.

КАМАЛЬ РАВІКАНТ

# ПОЛЮБИ СЕБЕ

ЯК ПІДВИЩИТИ САМООЦІНКУ  
ТА ПРИЙНЯТИ СЕБЕ





KAMAL RAVIKANT  
**LOVE YOURSELF**  
LIKE YOUR LIFE DEPENDS ON IT



HarperOne  
*An Imprint of HarperCollinsPublishers*

КАМАЛЬ РАВІКАНТ

# ПОЛЮБИ СЕБЕ

ЯК ПІДВИЩИТИ САМООЦІНКУ  
ТА ПРИЙНЯТИ СЕБЕ



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2021

ISBN 978-617-12-8807-2 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

**Електронна версія зроблена за виданням:**

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

Перекладено за виданням:

Ravikant K. Love Yourself Like Your Life Depends on It / Kamal Ravikant. — HarperCollins Publishers, 2020. — 240 p.

Переклад з англійської *Світлани Мальованої*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

Равікант К.

P13 Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе / Камаль Равікант ; пер. з англ. С. Мальованої. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. — 240 с.

ISBN 978-617-12-8601-6

ISBN 978-0-06297-038-1 (англ.)

УДК 159.9

© Kamal Ravikant, 2020

© Depositphotos.com / ursus@zdeneksasek.com, обкладинка, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

*Для Джеймса, Крістін, Саджида, Сал, Сідні та Гідеона.  
Ця книжка створена завдяки вам. Дякую*



# Навіщо читати цю книжку?

Я не опублікував *«Полюби себе так, неначе від цього залежить твоє життя»*. Я був нажаханий. Ось я, генеральний директор, що зламався духовно після того, як моя компанія зійшла нанівець, пишу книжку про те, як мене врятувала любов до себе. Гадав, що стану посміховиськом і настане кінець моїй кар'єрі.

Однак я опанував себе й поділився своєю правдою зі світом.

Ця книжка поширилася мережею. Чудові люди в усьому світі ділилися нею онлайн та в соціальних мережах. Вони купували примірники для друзів і сім'ї. Вони писали щирі відгуки. Комуś ця книжка буквально врятувала життя. А хтось вперше полюбив себе.

Подумати лишень — я ледь не спасував перед своїми страхами. Важливий життєвий урок.

Багато читачів прагнули спілкуватися зі мною та розповідали, як вони застосовували мою книгу в житті. Вони ставили мені запитання. Я усвідомив, що того, чим я поділився, було замало, попри успіх книжки. Щоб закріпити досягнуте, мені треба зануритися глибше й повідомити значно більше. Це був мій обов'язок перед книжкою. Це був мій обов'язок перед кожним, хто її читатиме.

Тож ось вона — сім років по тому, як вона вийшла друком. Усі запитання, поставлені мені, розв'язані. За моїм задумом, людина, яка закінчила читати книжку, не тільки захоче полюбити себе, але й напевно знатиме, як це зробити. І найважливіше — знатиме, як зробити так, щоб ця любов була тривалою.

Частина I — «Присяга» — початкова, але вже розширена версія, яку я хотів би мати, коли сам опинився на краю прірви. Без «водички», без нісенітниць. Лише безпосередня практична правда. Ти можеш прочитати її та змінити своє життя.

Частина II — «Посібник» — нова. Вона описує процес любови до себе, що я вдосконалював протягом багатьох років. Згодом у ній ідеться, як піднести це знання на новий рівень. Тут усе просто й ефективно. Якщо стисло, то це покроковий путівник до того, як полюбити себе. Це ще одна річ, яку я хотів би мати раніше.

Частина III — «Урок» — теж нова. Вона містить запис тих часів, коли я зазнав цілковитого краху. У ній показано, як я застосував усе написане для того, щоби зцілитися й згодом зіпнутися на ноги. Ти побачиш мої зовнішню й внутрішню мандрівки. Зможеш відстежити все, що я робив правильно, і всі помилки, яких я припустився.

Я розділяю своє життя на дві частини: до того, як присягнув любити себе, і після. Не можу уявити кращого способу жити. Прошу, спробуй. Це працює.

# Частина I. Присяга



## Як усе починалось

У грудні 2011 року я був учасником Ренесанс-вікенду у Чарльстоні, Південна Кароліна. Це було не те, про що ти подумав, — без лицарів у поєдинках і чарівних леді. Натомість конференцію відвідали генеральні директори Кремнієвої долини та Нью-Йорку, голлівудські панове з Лос-Анджелеса, а також політики та їхні прибічники з Вашингтона. Це щось на кшталт конференції *TED*, але кожен бере участь у групових обговореннях або виступає з промовою. В анкеті йшлося про нагороди чи отримані дипломи. Як приклад наводили Нобелівську премію. Без жартів.

У мене немає нагород. Чи кваліфікацій. Немає позначки Голдман Сакс чи Морган Стенлі на моїй візитівці. Коли засновник заходу відрекомендував мене аудиторії, перед якою я мав виступати (мені призначили тему — «Якби я міг зробити що завгодно...»), він сказав: «Камаль не може всидіти на місці.

Він завжди рухається: чи то як піхотинець армії США, чи то сходячи на Гімалаї, чи то проходячи Іспанію за маршрутом стародавнього паломництва».

Він добре виконав своє домашнє завдання. Я не пам'ятаю подальшої його промови, натомість пригадую останнє речення з неї: «Певен, він поділиться з нами чимось цікавим».

Я мав дві хвилини, аби, стоячи на трибуні, звернутися до вчених, службовців Пентагону, політиків та генеральних директорів — до всіх тих, хто значно компетентніший від мене говорити про будь-що взагалі. Промовець переді мною був наймолодшим випускником Массачусетського технологічного університету. З усіма відзнаками, певна річ.

Цікаво спостерігати за тим, що відбувається в такі моменти у тебе в голові. Час сповільнюється, так. Але це вже майже кліше. Є тільки подіум і мікрофон. Ти на нього сходиш. Аудиторія стає розмитою, несфокусованою. Відлік починається.

І потім я збагнув, що мені робити. Я дам те, чого ніхто не зможе запропонувати. Свою правду. Щось таке, що я вивчив суто зі свого досвіду, щось, що мене врятувало. Аудиторія сфокусувалася.

«Якби я міг зробити будь-що, — звернувся я у мікрофон, — я поділився б секретом життя зі світом». Аудиторією прошелестів

смішок. «Але я додумався до цього лише кілька місяців тому».

Наступні дві хвилини я розповідав про те, як був дуже хворий, практично прикутий до ліжка. Компанія, яку я розбудував з нуля чотири роки тому, збанкрутувала. Після припинення стосунків померла подруга, яку я любив.

«Сказати, що я був у депресії, — мовив я, — то сказати, що я мав гарний день». Я розповів їм про ніч, коли не спав, а гортав *Facebook*, переглядаючи світлини подруги, яка померла, і плакав, нещасний, побиваючись за нею. Я зізнався про те, як наступного ранку прокинувся, не бажаючи більше тримати в собі горе, заприсягнувся собі, і це змінило все. За кілька днів я вже почувався краще. Фізично, емоційно. Та мене здивувало те, що життя поліпшилося саме собою. Упродовж місяця воно змінилося. Непорушними залишилися лише моя присяга та її дотримання.

Згодом, та й упродовж усієї конференції, люди підходили до мене поспілкуватися й запевняли, наскільки важливою для них була та інформація, якою я поділився. Одна жінка сказала мені, що, сидячи в аудиторії та слухаючи мене, вона усвідомила, що прийшла сюди саме за цим. А все, що я зробив, — просто поділився правдою, яку засвоїв.

Місяць по тому мій друг переживав скрутні часи, тож я хутенько записав, чим зарадив собі того літа, і надіслав йому. Це дуже йому допомогло. Ще за місяць я поділився цим в електронному листі з моїм дорогим другом і найулюбленішим блогером — Джеймсом Альтучером. Він відповів пропозицією оприлюднити це у своєму блозі як публікацію від гостя.

Звісно, я відмовився.

Щиро кажучи, я запанікував. Багато моїх друзів читають той блог. Я підприємець у Кремнієвій долині, а тому мені цілком нормально писати про стартапи. Але про це?

«Ти повинен, — відповів мені Джеймс. — Це єдине суттєве послання».

Я розповів йому про свої переживання: «Якої думки будуть люди?» Його відповідь я ніколи не забуду та буду довічно за неї вдячний: «Зараз я не оприлюднюю публікацій, якщо вони не змушують мене перейматись тим, якої думки про мене люди».

Тож я уклав з ним домовленість. Я зберігатиму всі записки про те, чого навчився, про практику, про те, що мені вдалося, а де я зазнав

поразки. Я складу те все до купи в книжку й надішлю йому. Якщо йому сподобається — він усе те опублікує.

І ось так ми опинилися тут.

## Про що це все?

Про любов до себе. Про те саме, що вам говорила матуся, про те саме, що у книжках із самодопомоги йшлося багато разів, щоб перетворити це на кліше. Це не пустопорожня балаканина. Це не підхід штибу «вистрілив і забув». Це те, що я вивчив у собі, те, що, я певен, урятувало мене. Ба більше, це про те, у який спосіб я це робив. Більшість речей надзвичайно прості. Але в простоті — правда. У простоті — сила.

Це збірник всіх думок про те, що я засвоїв, що спрацювало, а що — ні, починаючи від записок, що я їх надіслав своєму другові. Я зазначав собі те, де я мав успіх, а де — ні, і так щодня.

На думку мого мудрого друга, це — практика. Ти не відвідаєш спортзалу один раз, уважаючи, що впоравсь. Тут те саме. Медитація — це практика. Тренування — це практика. Любов до себе — це практика, либонь, одна з найважливіших.

Правда в тому, щоби любити себе з такою самою силою, яку ти доклав би, щоб підтягнути себе нагору з урвища, над яким звисаєш, тримаючись лишень пальцями. Так, наче твоє життя від цього залежало б. Щойно ти розпочнеш, то побачиш — це можливо. Потрібна тільки самовіддача, і я розкажу, як я це зробив.

Це змінило моє життя. І я вірю, що воно змінить твоє.

## Початок

Я почувався дуже кепсько. Страшенно нещасний. Траплялися дні, коли я лежав у ліжку, а вікна було зашторено. Ранок заступала ніч, і знову наставав ранок, а я просто не хотів мати справ. Зі своїми думками. Зі своєю хворобою. Зі своїм розбитим серцем. Зі своєю компанією, що банкрутувала. Зі... своїм... життям.

Ось що мене врятувало.

Я дістався своєї межі. Я добре це пам'ятаю. Я не міг уже це все терпіти. Годі. Досить цього всього. Досить нещастя, болю, гніву. Досить, що все це є частиною мене. Остобісіло це все, годі.

Годі! Годі! Годі!

У такому стані я залишив ліжку, доплентався до свого столу, розгорнув записника й нашкрябав:

*«Сьогодні я собі присягаюся любити себе, ставитися до себе, як до того, кого я люблю насправжки і щиро — у своїх думках, у своїх діях, у тому, що обираю, у тому, що зі мною трапляється. Кожної свідомої миті я обираю ЛЮБИТИ СЕБЕ».*

Більше нічого не потрібно було зазначати. Як довго я це писав? Менш ніж хвилину. Але ж інтенсивність зашкалювала. Здавалось, я викарбовував ті слова на папері, крізь стіл. Мені було огидно із самого себе — я міг любити когось. А як щодо себе? Відтепер я сконцентруюсь лише на цій думці. Для себе.

Я не знав, як полюбити себе. Я тільки знав, що присягнув, і це є вагомішим, ніж тільки бажання чи прагнення, вагомішим, ніж «Я хотів би» чи «Було б добре це мати». Присяга. Я повинен був повністю заглибитись у неї або зруйнувати себе у спробі. Середина не існувало.

У темряві своєї спальні, на відстані від галасливого міста, що й гадки не мало про моє рішення, я розпочав любити себе.

Те, як я це зробив, було найпростішим, до чого я міг додуматись. І найважливіше — я міг це робити, попри те, як погано почувався. Я почав запевняти себе: «Я себе люблю». Думка, що її повторював знову й знову. Спочатку лежачи в ліжку й годинами повторюючи: «Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю...»



Звісно, розум починав блукати, ховатися, та я помітив, що я починав уже звично повторювати: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*. І це тривало.

Спочатку в ліжку, потім — у душі, згодом — коли я був онлайн, далі — подумки під час розмови з кимсь. *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*. Це стало моїм якорем, єдиною істиною.

Потім я додавав до цього все, що могло б спрацювати. І якщо воно спрацьовувало, я його залишав, якщо ні — відкидав. Перш ніж я це усвідомив, виявилось, що створив простеньку практику, яка піднесла мою любов до себе на зовсім інший рівень. Я повністю занурився. Вороття не було.

Мені стало ліпше. Моє тіло почало зцілюватися швидше. Мій душевний стан ставав яснішим.

Але одного я навіть не очікував і не уявляв — життя налагоджувалося. Воно поліпшувалося, до того ж трапились події, що були фантастично поза межами моєї досяжності, речі, про які я й мріяти не міг. Наче саме життя мені говорило: *«Ну нарешті, дурнику. Гайда за мною, я тобі покажу, що ти ухвалив правильне рішення»*.

У моє життя прийшли люди, з'явилися можливості, я усвідомив, що почав застосовувати слово *«магія»* для того, щоб описати все те, що почало зі мною відбуватися.

І під час цього всього я повторював собі: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*. Я продовжував це практикувати.

Менш ніж за місяць я вже був здоровий, знову підтягнутий, щасливий і почав усміхатися. У моє життя приходили надзвичайні люди, самі собою розв'язувалися ситуації. І повсякчас — чи то я був за комп'ютером, чи то на зустрічі — прокручував подумки: *«Я себе люблю»*.

Відверто кажучи, я не вірив спочатку, що люблю себе. Та й хто із нас вірить? Одначе це було несуттєво. Мало значення те, що я продовжував це робити в найпростіший спосіб, на який тільки був здатен, концентруючись на одній і тій самій думці знову й знову, допоки вона почала частіше з'являтися в голові.

Уяви таке. Уяви, що спіймав себе на любові до себе, не докладаючи зусиль. Це як краєм ока спіймати захід сонця. Таке спонукає тебе зупинитися.

## Чому саме любов?

Чому не: «Я собі подобаюся»? Чи: «Я приймаю себе»? Чому, ой, ну чому-чому це має бути саме любов?

Ось моя теорія. Будучи дитиною, ти відчував любов. Розум знає любов на початковому, навіть первісному рівні. Тож, на відміну від решти слів, любов здатна прослизати повз нашу свідомість у підсвідомість, туди, де дива трапляються.

Як бути, коли ти не віриш, що себе любиш? Це несуттєво. Твоє завдання: прокладати доріжки, цеглина за цеглиною впотужнювати зв'язки між нейронами. Розум уже має потужну схильність до любови. Тіло також з нею ознайомлене. Воно знає, що любов леліє, любов пестить, любов приймає. Воно знає, що любов зцілює.

Ти не маєш робити все написане вище, а повністю любити себе. Насправжки й глибоко. Відчувати любов. Знову й знову. Зроби її своїм цілеспрямованим осереддям. Розум й тіло зреагують автоматично. У них немає вибору.

Ось найцікавіша частина. Вона змушує мене посміхатись, коли я це пишу. Якщо ти любиш себе, життя любить тебе у відповідь. Сумніваюся, що воно також має вибір. Не можу пояснити, як це працює, але я знаю це достеменно.

Коли ти почнеш вживати слово «магія» для того, щоб описати своє життя, то знатимеш, про що я говорю.

## Практика

Я намагався розкласти на частини саме те, що сам робив і що спрацювало. І пояснив, як ти можеш це відтворити. Усе зводиться до чотирьох вправ, про які я розкажу.

1. Думка-шаблон.
2. Медитація.
3. «Дзеркало».
4. Одне запитання.

Ці вправи лагідно повертають мене до самолюбви. У цьому й уся краса цієї практики. Вона простенька, практична, а результати значно плідніші, ніж можеш уявити.

Урешті-решт, якби ти себе насправжки й глибоко любив, чи обмежував би своє життя до того, що, за твоїми попередніми переконаннями, було можливим? Ні. Та ти ошелешив би себе своїми ж можливостями.

Є лиш одна вимога — маєш полюбити себе. Цього, я припускаю, пропустити не можна. А раптом ти не віриш, що любиш, або, гай-гай, навіть не подобаєшся собі? Несуттєво. Якщо тобі слід попрацювати над цим, байдуже. Ці вправи діють так само, як наш розум, призначений функціонувати. Розум не має вибору, окрім як пристосуватися й відреагувати.

Просто залишайся відкритим до можливості полюбити себе. Решта — ніщо.

## Вікно

Темрява — це відсутність світла. Якщо пам'ятатимеш про це, зміниш своє життя. Змінило моє. Саме на такій ідеї ґрунтується ця практика.

Будь-які негативні думки — це темрява. Як її усунути? Чи варто боротися зі страхом і тривогою? Або відштовхувати й притлумлювати сум та біль? Це не спрацює.

Натомість уяви, що ти в темній кімнаті, а на вулиці світло. Твоє завдання: підійти до вікна, дістати ганчірку й почати його мити. Просто мий. І незабаром світло з'явиться саме собою, забираючи темряву.

Ось так це просто. Щоразу, коли розум захоче перейти до темноти — страху, тривоги, болю, чого завгодно, — щойно ти це помітиш, починай мити вікно. І світло заструмує всередину.

# 1. Думка-шаблон

Я сиджу за своїм столом. Сан-Франциско просочується крізь великі вікна спальні. Знак «Кока-Кола» тьмяніє, потім запалюється по літері водночас. Я бачу автівки на Маркет-стріт, червоні фари. Відому вежу над Твін Піксом поглинає ніч, ховає в тумані.

Якби ти мав змогу прочитати мої думки цієї миті, то мимоволі протягнув би південною вимовою: *«А може, цей хлопчина геть позбавлений уяви?»*

Лиш одна думка обертається в моїй голові: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*.

Відколи я собі запрягся, день за днем лише це було центром моєї уваги. Іноді як шепіт, іноді безслівно. Мугикаю, чистячи зуби. Промовляю вголос, приймаючи душ. Безперервно: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*.

Мені немає чого втрачати. Лише тільки це існує. *«Я себе люблю, я себе люблю!»* — і по цимбалах мені решта, адже я себе люблю.

Колись був почув таке трактування мислення: *«Ми, як люди, лише вважаємо, що думаємо»*. Це неправда. Здебільшого ми пригадуємо. Ми проживаємо знову наші спогади.

У нашій голові працюють уже відомі нам штампи та шаблони. Страху, сподівання, мрії, прагнення. Ми маємо схеми для них усіх.

Ми постійно прокручуємо ті самі шаблони, а вони, у відповідь, спонукають наші почуття. Це стає настільки автоматичним процесом, що ми починаємо вірити у відсутність вибору. Але ж це неправда.

Уявляй шаблон із думки отак: стежина, витоптана постійним ходінням по ній. Як виїмка, що утворилась на камені від води. Доста часу, доста потуги — і маєте річку.

Якби думка з'являлася лише раз, то не мала б сили над тобою. Та повторюй її знову, з особливою емоційною інтенсивністю, відчуваючи її, і тоді з часом матимеш рівчаки, мисленневу річку. Вона потім тебе контролюватиме.

І саме тому сконцентрований мисленневий шаблон є розгадкою. Візьми цю одну думку: *«Я себе люблю»*. Додай емоційного навантаження, адже це посилює виїмку швидше, ніж будь-що. Відчуй думку. Прокручуй її знову й знову. Відчуй її. Прокручуй її. Віриш ти

в неї чи ні — несуттєво, лишень сконцентруйся на цій єдиній думці. Зроби її своєю істиною.

Метою тут є створення заглиблень, більших, ніж ті, що були прокладені роками і породжували в тебе занепалий дух. На них також потрібен був час. Про деякі з них ми пам'ятали з дитинства.

Саме тому це потребує сфокусованого зобов'язання. Саме тому це має стати практикою. Облиш нищити путівці минулого. Ти створиш таку глибоку й потужну нову проточину, що твої думки будуть автоматично ринути саме по ній.

На це необхідний час, звісно. Мені знадобився один місяць перейти від страждань до магії. Та ти помітиш зміни, перетворення своїх відчуттів, надзвичайні випадки у своєму житті. Очікуй на них. Їх буде дедалі більше, аж поки сонячної днини ти йтимеш вулицею, почувуючись гарно, люблячи себе і життя, що також тебе любить, і зупинишся, аби усвідомити, що тепер це твій нормальний стан.

Чи можеш придумати кращий спосіб існування?

## **2. Медитація**

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

## Рекомендована література



[Радикальне прощення](#)



**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**