

Маргарита Мураховская

Волшебный дневник любви



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
М91

Мураховская М.

Волшебный дневник любви / М. Мураховская —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 121 с.

ISBN 978-5-532-04899-7

50 лучших техник для создания счастливых отношений. В этой брошюре вы найдете сборник самых лучших техник, которые помогут вам открыть ваш внутренний источник любви. Вы сможете построить в своей жизни именно те отношения, о которых мечтаете. Я надеюсь, что этот дневник сможет сделать вашу жизнь еще более счастливой и удачливой. Этот дневник принадлежит только вам. Работайте с ним, когда есть вдохновение и жизненный ресурс. Верьте, упорствуйте, будьте готовы к изменениям, и тогда вы узнаете Силу Волшебного Дневника Любви.

Благодарности

Я признательна всем моим клиентам за бесценный профессиональный опыт.

Спасибо за ваши потрясающие Результаты.

Я всегда верю в вас.

Я искренне благодарна Татьяне Калашник, моему учителю.

Таня, благодаря тебе я стала такой, какая я есть.

Я бесконечно благодарна Владимиру Мураховскому, моему мужу.
Володя, спасибо тебе за любовь, ты научил меня любить по-настоящему.

От автора

Дорогие друзья!

Самая главная потребность человека – это потребность в любви. Для нас жизненно важно любить и быть любимыми. Истина в том, что источник Любви находится в нас самих, а мы почему-то, ищем его во внешнем мире.

В этой брошюре вы найдете сборник самых лучших техник, которые помогут вам открыть ваш внутренний источник любви. Вы сможете построить в своей жизни именно те отношения, о которых мечтаете. Я надеюсь, что этот дневник сможет сделать вашу жизнь еще более счастливой и удачливой.

Вот уже 16 лет я практикую как специалист по семейным отношениям. Все эти техники помогли многим моим клиентам встретить своего человека и построить любящие и трепетные отношения. Мой собственный опыт и опыт моих клиентов говорит о том, что все мы без исключения можем создать желаемые отношения.

Этот дневник принадлежит только вам. Работайте с ним, когда есть вдохновение и жизненный ресурс. Верьте, упорствуйте, будьте готовы к изменениям и тогда вы узнаете Силу Волшебного Дневника Любви. В Добрый час! Да пребудет с вами Любовь!



Глава 1. Техники любви к себе

Дорогие друзья, вы знаете: то, как мы относимся к себе, является самым важным в нашей жизни, а особенно это важно в создании и построении счастливых отношений.

Поэтому я начинаю эту книгу с техник о любви к себе.

Что значит любить себя?

•Любить себя – это значит иметь чувство собственного достоинства.

•Ценить себя как самого близкого и дорогого человека на свете.

•Одобрять себя и поддерживать, верить в себя и думать о себе только позитивно.

•Это уважение к себе.

•Это забота о своем теле, о своей личной территории, о своих интересах и потребностях.

•Это забота о своем внутреннем ребенке, который очень нуждается в нашей любви и заботе. Быть родителем самому себе.

•Любовь к себе – это умение жить с радостью и удовольствием.

•Заниматься любимым делом, общаться только с теми людьми, с которыми вам здорово и интересно.

•Окружать себя любимыми вещами.

•Одеваться только так, как нравится.

•Кормить свое тело живой едой, заниматься спортом.

•Любить себя – это значит жить с любовью в душе к себе и к миру. Когда мы воспринимаем себя с любовью, то людям, которые нас окружают, тоже хорошо, потому что наша внутренняя радость передается им. Мы ею щедро делимся.

Если мы хотим жить хорошо и быть счастливыми, то задача каждого из нас восстановить связь со своим внутренним ребенком. Поверьте мне, то, как мы относимся к себе маленькому, влияет на все сферы нашей жизни. Стать верным другом и надежным помощником этому малышу – это значит сделать свою жизнь счастливой. Стать родителем самому себе – значит научиться принимать себя и прощать.

Техника «Встреча с внутренним ребенком»

Я предлагаю вам встретиться со своим внутренним ребенком, используя силу воображения. Наша планета переходит на духовный уровень развития и задача эпохи Водолея – это восстановить контакт с внутренним ребенком.

Итак, начнем. Включите спокойную расслабляющую музыку. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и глубокий выдох. Представьте себе, что вы идете по берегу моря. Вы чувствуете, как ноги мягко погружаются в песок. Вы слышите шум волны и крики чаек. Ощущаете запах моря, его прохладу. Солнце близится к закату. Вам легко на душе и спокойно. Вдруг неподалеку вы увидели маленького ребенка, лет 3-4. И чем ближе вы к нему приближаетесь, тем все больше начинаете понимать, что это вы сами, только в детстве.

Вы подходите к этой маленькой девочке или к этому маленькому мальчику, присаживаетесь рядом, смотрите ему в глаза, о чем-то они вам говорят...

Берете его на руки и нежно прижимаете к себе. Скажите ему: «Маленький мой, вот мы и встретились! Я очень тебя люблю и хочу, чтоб ты это знал. Я никому и никогда не позволю тебя обидеть. Я буду тебя защищать и оберегать. А главное, я очень тебя люблю, просто так, потому что ты есть. Тебе совсем не нужно соответствовать чьим-то ожиданиям или требованиям, быть хорошим или плохим. Ты свободен!»

Представьте, что этот ребенок превращается в совсем крошечного, который помещается на ладонке. Посадите своего малыша в самый уютный уголок своей души, туда, где ему будет тепло и комфортно, и где он будет слышать от вас слова любви и поддержки. Простите ему все былые промахи и неудачи. Разве на него можно обижаться? И больше никогда не позволяйте себе критиковать его. Он хороший! Это аксиома!

Это упражнение всегда вызывает слезы, особенно если выполняется впервые. Если техника получилась, то после нее на душе становится легко. Вы обретаете целостность.

Когда вам грустно говорите себе: «Я тебя люблю». Повторяйте пока не почувствуете теплоту в душе.

Контакт с внутренним ребенком является основой внутренней зрелости. У нас появляется смелость и способность к эмоциональной открытости и близости. Мы способны к самовосстановлению и нам не страшно одиночество. Потому что не скучно с самим собой.

Такие качества, как трусость, безответственность, манипулирование другими, зависимость, зависть, критика себя и других, циничность, оценивание, скупость, жестокость – имеют место, когда нет взаимодействия с внутренним ребенком. Человек получил негативный опыт в детстве и несет его по жизни. Нет желания работать над собой. На самом деле не важно, какой опыт мы получили, важно, что мы с ним потом делаем. Лелеем и храним, упиваясь ролью жертвы, или осознаем, перерабатываем, прощаем, отпускаем.

Такие качества, как душевная щедрость, великодушие, открытость, искренность, доброта, забота о других, высокая самооценка, умение отдавать, чувство юмора, оптимизм, легкость в общении, доверие, интуиция, умение признавать свои ошибки, способность прощать, принятие – говорят о любви к себе. Теперь если вам скажут, что любовь к себе – это эгоизм, делайте выводы сами.

Техника «Письмо внутреннему ребенку»

Найдите свою любимую детскую фотографию. Посмотрите на себя внимательно. Вспомните, когда вы были маленьким. Вспомните свои любимые игрушки. Свое детство. Этот ребенок живет сейчас в вашей душе. Вы уже взрослый, а он очень нуждается в вашей любви и поддержке. Напишите ему письмо. Скажите ему самые теплые и нежные слова. Скажите, что вы всегда рядом и он в безопасности.