

СВЕТЛАНА ЮДИНА

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ?

*Автобиографическая книга
жизненных рекомендаций погружения в себя*





HERTFORDSHIRE PRESS

Издано в Великобритании
Издательством Hertfordshire Press Ltd © 2017
e-mail: publisher@hertfordshirepress.com
www.hertfordshirepress.com

По заказу Евразийской Творческой Гильдии, Лондон



EURASIAN
CREATIVE
GUILD
LONDON

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

*Автобиографическая книга
жизненных рекомендаций погружения в себя*

Автор: Светлана Юдина © Svetlana Yudina

Данная книга издана в авторской редакции

Язык издания: Русский / Russian

Дизайн: Александра Рей

All rights reserved. No part of this book may be reprinted or reproduced or utilised in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including photocopying and recording, or in any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publishers.

British Library Catalogue in Publication Data

*A catalogue record for this book is available from the British Library
Library of Congress in Publication Data A catalogue record for this book has been requested*

ISBN: 978-1-910886-53-3

«Как полюбить Себя» - это первый литературный проект Юдиной Светланы, своего рода – исповедь. Честный, открытый и прямой рассказ о том, как она: родилась, выросла, развивалась и расцвела. Это история о том, как полюбить Себя, Родных и свое Дело.

Если вы хотите вырваться из ловушки постоянных проблем и ищите собственный Путь в жизни, но не знаете с чего начать? Эта книга станет для вас открытием и настольным инструментом, применяя который, вы включите механизм трансформации себя и своей Жизни.

Достоинством издания является простота изложения сложных идей и рекомендаций, а также нацеленность на практическое применение в Жизни.

Для широкого круга читателей.

СОДЕРЖАНИЕ

Посвящается	8
Слова благодарности	9
Вступление	11
Глава первая - О себе	13
Глава вторая - Ежик в тумане	43
Глава третья - Как повысить самооценку и отличить Эгоизм от любви к себе?	47
Глава четвёртая - Проблемы в отношениях и что с ними делать?	51
Глава пятая – Любовь к себе	57
Глава шестая - Как полюбить себя?	61
Глава седьмая – Пробуждение	66
Глава восьмая – Зеркало души	69
Глава девятая – Время для счастья	72
Глава десятая – Человек, как цветок	74
Глава одиннадцатая - Не сотвори себе кумира	75
Глава двенадцатая - Коллекция мотивирующих рекомендаций	77
Заключение	87
Список рекомендуемой литературы	90

«Если я буду ныть, страдать, осуждать всех и спать по ночам, как все...Тогда и Я - буду как ВСЕ!»

Светлана Юдина
Июнь 2013год

ПОСВЯЩАЕТСЯ

Всем, кто до сегодняшнего дня являются частью моего Сердца – моим корням (предкам по линии): Юдиных, Григоренко, Куликовых и Резниковых, а также моим родным: моему отцу – Юдину Александру Дмитриевичу, моей мамочке – Юдиной Надежде Петровне, моим сестрам – Наталье и Любове, моим дочерям – Арине и Ирине. Благодаря вашей поддержке и вере в меня, я смогла найти и полюбить себя, вас, Бога, Родину и весь Мир.

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

От всего сердца благодарю всех, кто встретился на моем Жизненном пути и даже если вы не упомянуты в этой книге - моя Жизнь стала столь насыщений, благодаря всем Вам. Особую благодарность хочу выразить:

Луканиным Анатолию Викторовичу и Светлане Николаевне, а также Чернышеву Алексею Алексеевичу – спасибо за финансовые и духовные поддержки, Вы всегда верили и знали, что у меня всё получится.

Трофимовой Антонине, Абукиновой Гульнаре, Михайловской Марине, Айтбаевой Асель, Григор Антону – спасибо Вам за вашего внутреннего Бога и веру в меня.

Колесниковым Галине Петровне и Александру Федоровичу – спасибо за то, что Вы всегда были рядом с моей Семьей.

