

Маргарита Мураховская

**Волшебный дневник
любви к себе**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
М91

Мураховская М.

Волшебный дневник любви к себе / Мураховская М. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 117 с.

ISBN 978-5-532-04253-7

Данная книга — ваш личный дневник, в котором собраны эффективные техники любви к себе. Выполняя данные техники, вы сможете сделать свою жизнь еще более счастливой, успешной и наполненной любовью. Вы станете родителем своему внутреннему ребенку и исцелите его от прошлых обид и эмоциональный травм, сделаете свои личные отношения еще более счастливыми, создадите в душе состояние волшебства, внутренней гармонии и единства с Жизнью. Любовь к себе это самый главный и важный этап на пути духовного становления каждого человека.

ISBN 978-5-532-04253-7

© Мураховская М., текст, 2009
© Omiko Trading LTD., оформление, 2020

Благодарности

Я бесконечно признательна всем моим учителям, которые провели меня в мой внутренний мир и научили любить и принимать себя.

Луиза Хей, Лиз Бурбо, Шакти Гавэйн, Мантек Чиа и др.

Особая благодарность моему самому главному учителю, Татьяне Калашник. Благодаря тебе Таня, я научилась по настоящему любить себя и созидать в сотворчестве со Вселенной.

Я благодарна волхвам Ладе и Владимиру Куровским, за их глубокие и наполненные любовью книги, за ту Светлую Миссию, которую они творят для людей. За любовь и искренность, которые они несут Миру. Искренняя признательность моему любимому

мужу Владимиру Мураховскому, моему Богу, за бесконечную поддержку, веру и постоянную помощь во всех моих начинаниях.

Глубокая благодарность всем моим клиентам. Благодаря вам я приобретаю бесценный опыт и еще больше познаю себя.

Больше всего я благодарна моим читателям, ваша любовь дает мне вдохновение для написания новых книг. Спасибо за ваши наполненные любовью письма и за искренние отзывы.

Я благодарю любящего Творца за Силу, Вдохновение и Поддержку.

Моим читателям посвящается...

От автора.

Любовь к себе – это самый главный и важный этап на пути духовного становления каждого человека. Так уж сложилось, что все мы, кто-то в большей, кто-то в меньшей степени, недополучили настоящей, безусловной любви от наших родителей. Таковы были условия жизни, и никто не виноват в том, что нас недолюбили.

Теперь, будучи взрослыми, нам нужно дарить безусловную любовь самим себе. Стать родителем своему внутреннему ребенку и исцелить его от прошлых обид и эмоциональных травм. Любовь к себе дает ощущение божественности и связывает нас с тем внутренним Источником, с той Силой, которой наделил нас Творец.

Есть несколько этапов на пути любви к себе.

Самый **первый этап** осознания любви к себе – это восстановить связь со своим внутренним ребенком.

Второй этап – это искренняя любовь к своему телу. Здоровое питание, физические упражнения, уход за телом, восстановление контакта с телом.

Третий этап – это защита своей личностной территории. Это построение гармоничных отношений с окружающими людьми, которые являются «зеркалами» нашего внутреннего мира и нашими учителями. Чтобы мирно взаимодействовать с окружающим миром и принимать других такими, какие они есть, нужно вначале принять всецело себя, все свои части.

Четвертый этап любви к себе – это творческая реализация своих природных способностей и талантов. Умение следовать своей внутренней природе, своему жизненному предназначению.

Пятый этап любви к себе – это построение гармоничных отношений в семье. Именно благодаря взаимодействию в паре мы познаем свои внутренние Я, и благодаря партнеру учимся раскрывать в себе скрытые резервы. Учимся отдавать любовь и принимать ее.

Шестой этап – это связь со своим Высшим Я, со своей внутренней Вселенной (сигналы тела и чувства в душе) и внешней Вселен-

ной. Умение читать язык знаков от двух любящих Вселенных. Это состояние внутреннего знания, проницательности и осознанности.

Седьмой этап – это состояние волшебства, внутренней гармонии и единства с Жизнью. Этот этап является результатом внутренней работы по шести предыдущим этапам.

Состояние волшебства и божественности – это состояние беспричинного счастья, когда ты наполнен любовью настолько, что единственная радость в жизни – это делиться ею с окружающими. Это этап служения Себе, Людям и Творцу.

Глава 1. Как полюбить себя?

Любовь к себе, по сути, это естественное состояние, с которым человек рождается. Но если это так естественно, так почему же мы себя не любим? Младенец искренне принимает свое тело, в его сознании нет понятий «стыдно», «грязно», «некрасиво». И может быть, никогда бы и не было, если бы не влияние внешнего мира. Не любовь к себе приходит с воспитанием. Но, несмотря на все это, выбор всегда за нами. У нас всегда есть возможность перепрограммировать свои негативные установки о себе и стать свободными.

Что значит любить себя?

Любовь к себе – это:

- вера в себя
- высокая самооценка
- уверенность в себе
- искренняя забота о себе
- способность осознавать и удовлетворять свои потребности
- следовать своему предназначению
- думать о себе только позитивно
- делать только то, что хочется, а не то, что должен
- жить с удовольствием
- нести ответственность за свои мысли, слова и поступки
- заниматься любимым делом
- холить и лелеять свое тело, следить за своим здоровьем.

Любовь к себе дает:

- возможность заботиться о других с удовольствием, а не из чувства долга
- быть щедрым, знать и удовлетворять потребности близких
- быть источником любви самому себе
- радоваться жизни
- быть волшебником
- возможность творить чудеса
- быть в контакте с собой
- следовать своей интуиции
- слышать сигналы своего тела
- жить в состоянии дарения
- уважать личностные границы других
- заботиться и о себе и о других
- любить мир, жизнь, людей
- иметь силы энергию на принятие других и терпимость к ним

- состояние восхищения и благодарности.

Не любовь к себе – это:

- зависть
- гордыня
- ревность
- претензии
- низкая самооценка
- раздражительность
- нетерпимость
- злорадство
- похоть
- состояние жертвы, когда виноват всегда кто-то другой
- нежелание нести ответственность
- скупость
- эгоизм
- неэкологичные поступки – «после меня хоть потоп»
- непринятие себя и своего тела
- травмированный внутренний ребенок
- критика и самокритика
- язвительность, злобность, авторитарность, жестокость
- забота только о своей корысти.

Чем любовь к себе отличается от эгоизма?

Согласно толковому словарю, «эгоизм – это (от лат. ego – я) – точка зрения, позиция, поведение человека, полностью сориентированные на его Я. Поведение, которое целиком определяется мыслью о собственной пользе, выгоде, предпочтении своих интересов интересам других людей».

Любовь к себе – это уровень личностной зрелости, который позволяет человеку блюсти не только свои интересы, но и искренне заботиться об интересах других людей.

Любовь к себе – это внутренняя щедрость, состояние наполненности, которое позволяет человеку получать удовольствие от дарения и отдавания, от возможности заботиться о других, не нарушая их границы.

Самым важным этапом взросления человека есть умение любить себя, умение давать себе. Это условие является самым важным при построении успешных отношений в любой сфере жизни.

Мы ничего не можем дать другим, если не имеем этого сами. Невозможно любить другого, не любя себя. Поэтому вначале нужно построить для себя такую жизнь, чтобы все твои интересы и потребности были удовлетворены благодаря тебе самой.

Только тогда ты сможешь встретить достойного человека и построить с ним счастливые отношения.

Только тогда ты сможешь родить по-настоящему желанных детей и передать им опыт любви к себе и к миру.

Только тогда ты сможешь следовать своему предназначению, построить процветающий бизнес и жить в изобилии.

Только тогда ты сможешь сохранить здоровье и молодость до глубокой старости.

Потому что только любовь к себе дает возможность искренне, по-настоящему заботиться о других и наилучшим образом удовлетворять их интересы и потребности, а это одно из главных условий процветания на этой планете.

Техника «Если бы я себя любила...»

Запиши 30 утверждений: какой бы ты была, чтобы ты делала, как бы себя вела, если бы ты испытывала по отношению к себе уважение, благодарность, любовь!

К примеру:

1.Если бы я любила себя, я бы простила себя за то событие, которое не дает мне покоя столько лет.

2.Если бы я любила себя, я бы не ленилась каждый день тщательно ухаживать за кожей и применяла бы для этого только качественные и натуральные средства.

3.Если бы я любила себя, я бы обязательно купила то шикарное маленькое платье и не чувствовала при этом себя виноватой

4.Если бы я любила себя, я бы готовила для себя вкусную и полезную еду

5.Если бы я любила себя, я бы ...

Перечисляй все, что приходит в голову, у тебя должно получиться не меньше 30 пунктов.
