

Что такое любовь к себе...



Любовь к себе – это способ мышления и поведения, который основан на глубоком осознании ценности своей и других.

Любовь к себе – это практика принятия и чествования своего подлинного «я» (того, кем вы являетесь на самом деле), позволяющая вам процветать и расти.

Любовь к себе – это умение относиться к себе с со-страданием, добротой, терпением, заботой, мягкостью, уважением и т. д. – как к своему лучшему другу.

Человек, который обладает любовью к себе:

- осознает свою врожденную ценность и равенство с другими людьми;
- сосредоточивается на своих сильных сторонах;
- радуется своим успехам и принимает свои несо-вершенства;
- остается внутренне уравновешенным и сохраняет мир в душе, даже когда внешние обстоятельства или мнение окружающих ставят его уверенность под сомнение.





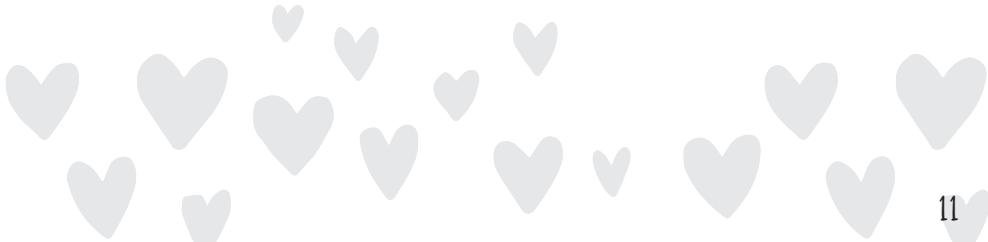
Откуда берется любовь к себе...

Любовь к себе рождается из того, что вы говорите себе! (Да, именно так!)

Это довольно простая идея и вполне достижимая цель.
(Это не высшая математика.) (На самом деле, это нейронаука!)

Однако никакой волшебной палочки не существует.

Развитие любви к себе требует практики – умения работать со своими мыслями и менять привычные модели мышления. (Вот почему здесь задействована нейронаука.)



Как обрести любовь к себе...



Шаг 1. Осознайте свою врожденную безусловную ценность и значимость.

Каждый ребенок, появляющийся на свет, обладает ценностью и значимостью.

Все без исключений.

И это касается и вас!

Серьезно. Ни один врач, принимая новорожденного, не скажет: «Жаль, но у этого малыша нет никакой ценности». Такого просто не бывает!

Важно. Даже если при рождении вас не подхватил врач, даже если вы родились в подворотне, вас бросили или вы подверглись насилию – это не имело никакого отношения к вашей истинной ценности. Это было связано с проблемами тех, кто вас создал. Но не с вами.

Единственная причина, по которой не все воспринимают свою врожденную ценность, заключается в том, что их сознание впитало иные убеждения, поверило в них. Родители, воспитатели, общество, культура, окружение, media – все это формирует наше представление о себе.

Позитивные послания порождают **любовь к себе**.

Негативные послания порождают **сомнения в себе**.

Вот какие послания помогают утвердиться в понимании своей врожденной ценности:

Я так сильно тебя люблю.

Ты – дар в моей жизни.

Ты – настоящее чудо.

Ты полон(на) добра.

Ничего страшного, если ты ошибся(лась) – ты человек!

А такие послания, наоборот, подрывают веру в свою врожденную ценность:

Почему ты такой сложный ребенок?

Вот так ты выглядишь хорошо, а так – нет.

Жаль, что ты не такой(ая), как они.

Ты должен(на) быть таким(ой), но ты другой(ая).

Из тебя ничего не выйдет.

Звучит знакомо?

(Отметьте фразы,
которые вам
откликаются: поставьте
рядом галочку,
подчеркните их или
выделите иначе.)

Шаг 2. Осознанно выбирайте и используйте позитивные послания о себе.

Послания, которым мы уделяем внимание, в которые верим и которые повторяем, становятся нашими внутренними установками. Они напрямую влияют на нашу самооценку. Если они позитивные, нам легче любить себя. Если негативные – мы начинаем в себе сомневаться.

Хорошая новость: неважно, сколько времени вы слушали негативные послания или верили в них – изменить это никогда не поздно! Никогда не поздно начать работать над тем, что вы говорите себе, и научиться любви к себе. Потому что (немного нейронауки!) каждый раз, когда вы даже просто задумываетесь о том, чтобы начать мыслить по-другому, в вашем мозге начинают формироваться новые нейронные связи. Каждый раз, когда вы ставите под сомнение негативное убеждение, оно начинает разрушаться. Всякий раз, когда вы повторяете позитивное послание или просто размышляете о нем, оно укрепляется. Таким образом, систематическая практика со временем буквально перепрограммирует ваш мозг на любовь к себе!

Еще одна хорошая новость! Наш мозг пластичен. (Нет, пластичен, не как упаковочная пленка, а в том смысле, что он гибок и способен к изменениям на протяжении всей жизни.)

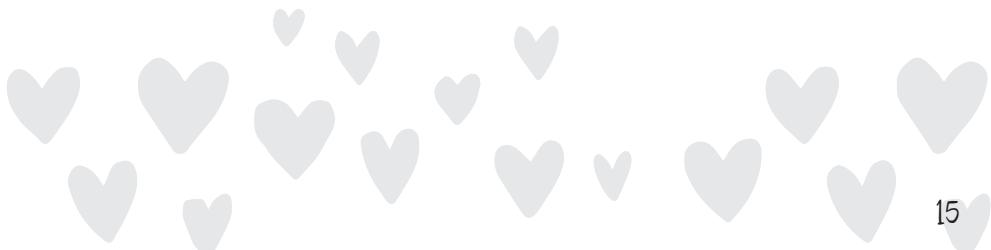
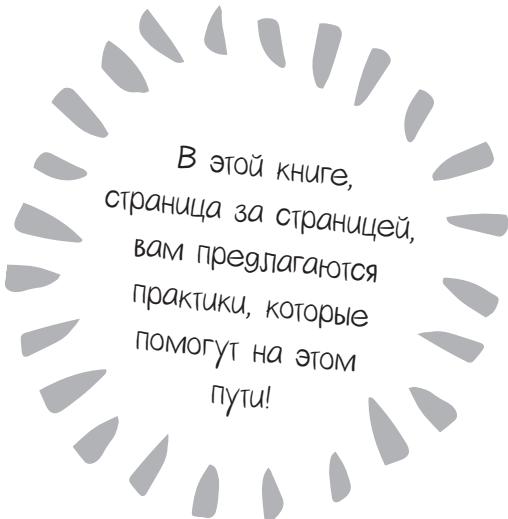
ЭТО ЗНАЧИТ, что даже если ваш мозг долгое время воспринимал и усваивал негативные мысли о самих себе, его все равно можно изменить!

Вы можете решить осознанно выбирать и использовать позитивные утверждения о самих себе.

Вы можете отпустить осуждающие установки и заменить их поддерживающими.

Вы можете перестать говорить себе обидные и уничтожительные слова и начать разговаривать с собой с добродушной и заботой.

Это реально! Это возможно!



Шаг 3. Откройте, примите и поприветствуйте свою подлинную сущность.

Ваша подлинная сущность – это ваше истинное «я». Это тот человек, которым вы были, прежде чем начали верить в послания о том, что вы недостаточно хороши. Это человек, которым вы являетесь, когда не пытаетесь измениться, выглядеть иначе или вести себя по-другому из страха, что вам чего-то не хватает.

На самом деле ваша подлинная сущность – это лучшая версия вас. Именно она ведет к максимальному раскрытию вашего потенциала. Это она знает ваши уникальные таланты, способности, дары, увлечения и предназначение.

Любовь к себе возникает тогда, когда вы исследуете и открываете свою подлинную сущность, принимаете все, что в ней находите, и радуетесь тому удивительному факту, что вы – это вы.

Она расцветает и укрепляется, когда вы начинаете дарить себе позитивные послания, которые так вам нужны и которых вы заслуживаете.



Шаг 4. Практикуйте и повторяйте, практикуйте и повторяйте, практикуйте и повторяйте.

Точно так же, как ваш мозг однажды научился читать, он может научиться выбирать позитивные послания и отпускать негативные – при условии, что вы будете практиковаться.

И снова повторю: никогда не поздно все изменить! Даже если вы долгие годы чувствовали себя недостойными или не любили себя, вы можете начать меняться прямо сейчас.

Важно. Перемены не бывают ровными и идеальными! Как и всё в жизни. Это путь. Ваши привычки мышления не изменятся за одну ночь. Будут дни и даже недели, когда вам будет казаться, что негативные мысли снова одержали верх. Но это не так!

Сам факт, что вы используете этот дневник, уже означает, что вы начали трансформировать свои мыслительные привычки.

**И чем больше вы практикуетесь,
тем лучше у вас получается!**





Несколько советов по работе с этим дневником

- 1.** Задания из этого дневника помогут вам осознать свою врожденную ценность и поверить в нее, открыть и принять свою подлинную сущность, осознанно выбирать и использовать позитивные послания о себе, отпустить негативные установки.
- 2.** Вы можете выполнять задания в любом порядке, который кажется вам правильным! Доверьтесь своей подлинной сущности – она приведет вас к тому, что вам нужно именно сейчас.
- 3.** Вы можете дополнять, изменять или адаптировать любые задания так, как вам удобно. Можете писать там, где написано «рисовать»; вырезать что-то вместо того, чтобы что-то вставлять; вырывать вдохновляющие страницы и помещать их на стену; а если какое-то задание вам совсем не подходит, можете его просто пропустить.
- 4.** Этот дневник не о «правильном» или «неправильном» способе самовыражения. Здесь нет строгих правил, которые снова вынуждают вас осуждать себя. Вам не нужно быть хорошими (или даже посредственными!) писателями или художниками, чтобы выполнять задания и тренировать свой мозг переходить от самокритики к любви к себе.