

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 честования своего подлинного «я» (того, кем вы являетесь на самом деле), позволяющая вам процветать и расти.

Любовь к себе – это умение относиться к себе с состраданием, 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 несовершенства;
- 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.)



Именно этому
и поможет
научиться этот
дневник!



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, медиа – 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.)

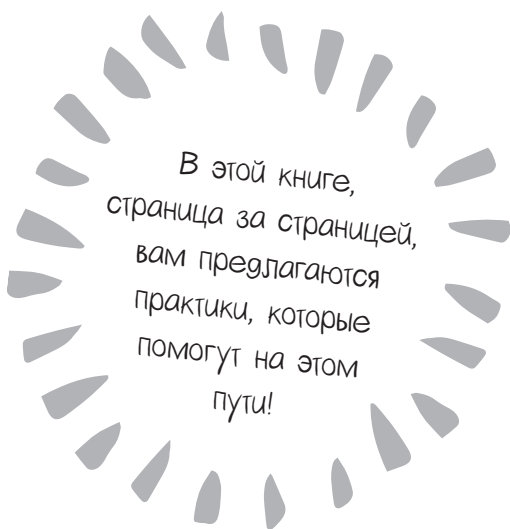
Это значит, что даже если ваш мозг долгое время воспринимал и усваивал негативные мысли о самих себе, его все равно можно изменить!

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 уничижительные слова и начать разговаривать с собой с добротой 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 изменяться 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 вынудят 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.

