

## Что нам дает любовь к себе?

Любовь к другому человеку начинается с любви к себе. Правда, знакомое высказывание? Многие из нас даже с ним согласны, но многие ли действительно любят себя, а не считают это чувство проявлением эгоизма?

Человек, который не принимает какую-то часть себя - будь то тело, лицо, свой ум или какие-то черты характера, чаще всего ведет себя неуверенно. Подумайте, к кому тянутся люди в компании или в рабочем коллективе - к тем, кто счастлив, спокоен, внятно говорит и вообще держится открыто, доброжелательно. Скорее всего, такой человек любит себя. Любить себя не значит закрывать глаза на свои недостатки - они есть у всех и каждого, однако любовь к себе подразумевает веру человека в то, что он может справиться со своими проблемами потому, что он красивый, сильный и умный - хозяин своей жизни, а не щепка в волнах океана.

Как и все психологические особенности, «нелюбовь к себе» родом из детства. Нелюбовь может развиваться из-за того, что мама крохотного ребенка мало его целует, хвалит, восхищается им - ножками, ручками, носиком, ушками, и все это малыш усваивает, такая информация записывается в подсознании и остается там на всю жизнь! Часто некоторые полные женщины стесняются своего тела, стесняются раздеться на пляже, чувствуют себя скованно и неудобно, когда на них смотрят окружающие люди. Однако есть толстушки, у которых даже в мыслях не возникает ограничивать свою жизнь из-за того, что нынче модно быть похожим на модели из гляцевых журналов, и такие женщины уверенно надевают бикини, веселятся и пляшут на дискотеках, они общительны, энергичны, их любят и дома и на работе. И все это потому, что одни любят себя, а другие - нет. Это касается не только женщин, но и мужчин.

Следующим этапом формирования позитивного «Я-образа» становится время, когда ребенок начинает активно познавать мир - рисовать на обоях, вытаскивать содержимое ящиков шкафов, ему все интересно, он хочет все попробовать сделать сам. Если родители восхищаются рисунком на стене, говорят «Какой ты талантливый! Это просто шедевр!», или хвалят малыша - как хорошо он «постирал» или «убрал» квартиру, то ребенок будет расти уверенным в своих силах, в том, что он ловкий и умелый, и что ему любое дело по плечу. К любви к своему телу прибавится любовь к труду и к творчеству! Это большой задел для будущей жизни!

## Что нам дает любовь к себе

Автор: admin

11.03.2011 11:41 - Обновлено 01.11.2014 09:25

---

Часто людей, которые действуют в собственных интересах, называют эгоистами. Однако эгоист эгоисту рознь, разница между Разумным и Злобным эгоистом и видна всем окружающим. Разумный эгоист - человек, который любит себя, и которого любят другие люди, а Злобный эгоист использует окружающих людей только в своих интересах, он не имеет чувства сострадания, жалости, у него нет настоящих друзей, а зависть - верная спутница этих людей.

Вспомним эпизод из любимой всеми книги А. Линдгрен «Малыш и Карлсон», из двух конфет Малыш предлагает Карлсону взять угощение первым. Карлсон хватает большую, а Малыш ему говорит: «Ты же сам говорил, тот, кто берет первым, должен брать самое маленькое!». «Ты бы на моем месте взял маленькую?» - спрашивает Карлсон. «Конечно!» - гордо отвечает Малыш. «Ну, так и не расстраивайся, она тебе и досталась», - говорит довольный Карлсон. Уж точно, что Карлсон любил себя, его поведение вызывает у нас улыбку, однако этот «упитанный в меру мужчина в самом расцвете сил» не вызывает у нас отвращения, мы не испытываем к нему злобы или неприятия. Если бы Малыш был голоден, а сытый Карлсон забрал одно-единственное пирожное и съел бы его, мы бы возмутились, и правильно бы сделали, потому что так поступают только Злобные эгоисты. Разумный эгоист всегда готов к сотрудничеству, если нужно, он идет на компромисс.

Что же делать тем людям, которые чувствуют себя неуверенно? Ведь мы не вольны выбирать свое детство, мы любим своих родителей, даже если они нас и не совсем правильно воспитывали... Привычное поведение менять довольно трудно, но возможно!

Социальные психологи давно заметили, что изменение внутренних установок (убеждений) человека ведет к изменению его поведения, а также доказано и обратное положение - изменяя свое поведение, мы волей-неволей меняем свои внутренние установки. Сложно? Посмотрим на примере - как ведет себя девушка, которая стесняется своей внешности, т.е., считает себя недостаточно красивой. Она ведет себя очень неуверенно - нередко такие девушки сутулятся, не смотрят в глаза говорящему, избегают контактов с окружающими, прячутся за спины подруг, позы и жесты закрыты, скованы, из их уст часто можно услышать слова «Не знаю», «Не хочу». Признаков неуверенного поведения довольно много, и люди, общаясь с такой девушкой, на подсознательном уровне чувствуют ее неуверенность. Такое поведение характерно не только для девушек, но и для юношей, и для взрослых людей. Все неуверенные в себе люди ведут себя одинаково.

Как можно изменить себя? Можно идти с двух сторон - либо «работать» над любовью к

## Что нам дает любовь к себе

Автор: admin

11.03.2011 11:41 - Обновлено 01.11.2014 09:25

---

себе, ведь, чем больше человек убеждается, что он красивый, умный и прочее, тем более уверенно он начинает вести себя - т.е., сначала у него меняются установки (не любил себя, а потом полюбил), которые ведут к изменению поведения. Второй путь - сначала менять поведение, т.е., подражать уверенным людям, перенимать их контуры движений, жесты, слова, тренироваться перед зеркалом или в тренинговой группе под руководством психолога-тренера, что в конечном итоге приведет к изменению установок в отношении своей внешности, ума или чего-то еще.

То, что описано выше - это лишь схема, но она работающая, и многие люди, решившие изменить свое неконструктивное поведение, «наваливаются» на этого врага со всех сторон, и победа над собой приносит им многое. Чтобы получить хорошую работу, добиться более высокой зарплаты, найти достойного спутника жизни, расширить круг друзей - всего этого можно достичь, став уверенным в себе человеком, полюбив себя. Недаром большой популярностью даже среди успешных людей пользуются тренинги личностного роста, тренинги социальных умений и эффективного общения.

Любите себя, учитесь и действуйте, успех в жизни не заставит себя ждать!  
Ждем Ваших откликов и вопросов!

**Автор: Анна Савельева**

[Источник](#)