

## Как полюбить себя, аки ближнего?

В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Подразумевается, что себя-то мы любим. В очередной раз убедилась, что и это является проблемой для многих из нас.

Казалось бы, чего уж проще: ведь я – самый родной, самый близкий и самый знакомый для себя человек. С собой каждый из нас живёт с рождения в одной стране, в одном городе и даже в одной квартире. Спит в одной постели много лет! И сам себе тёзка, и сам себе коллега, и одноклассник и сокурсник. Ну как себя не любить-то? Где ещё такого найдёшь? Сам себе роднее всякой родни. Ан нет, себя-то как раз и не любим, оказывается.

Приходит ко мне на консультацию женщина. Просит помочь разобраться в ситуации – не может устроиться на работу. Точнее, выбрать не может между работой офис-менеджера и страхового агента. По ходу разговора выясняется – в страховую компанию её приглашают в третий раз. Две попытки окончились неудачей, не получилось. Но сейчас зовут в очень достойную компанию, где сотрудники действительно прилично зарабатывают.

Предлагаю ей проговорить вслух плюсы и минусы обеих профессий. Она начала с описания положительных сторон работы агента: «Можно зарабатывать очень хорошие деньги, особенно, если сравнивать с зарплатой офис-менеджера. К тому же, это честный заработок – не надо никого обманывать, грабить, насилловать...» Тут дама замолкает и после недолгого раздумья добавляет: «Кроме себя... Себя придётся насилловать». Вспомнила, с каким удовольствием она после каждой неудачной попытки поработать в страховании выбрасывала в мусор все записи и бланки, и с каким лёгким сердцем просыпалась на следующее утро, осознавая, что больше не нужно искать клиентов. И решила вопрос в пользу офис-менеджера.

Почему же такой перекося у нас в сознании: грабить, обманывать и насилловать другого человека – это непорядочно, стыдно, не достойно уважения, а вот обманывать и насилловать себя, заставляя себя делать то, к чему душа никак не лежит – это в порядке вещей? И как же полюбить себя, что бы потом так же полюбить ближних?

## Как полюбить себя, аки ближнего

Автор: admin

22.02.2011 21:01 - Обновлено 30.10.2014 02:24

---

Сейчас выпускается очень много различной литературы, разъясняющей, отчего мы так себя не любим и как же всё-таки поднять свою самооценку. Но не у каждого находится время и терпение, чтобы прочитать книгу и применить новые знания к своей ситуации. Выручают тренинги, которые предлагаются в наше время психологами в бесчисленном количестве. Но и для этого нужно найти свободное время и выбрать хорошего тренера, которому доверяешь.

А пока Вы ещё не определились, каким способом будете учиться новому отношению к себе, но уже ощутили потребность в повышении самооценки, хочу предложить простое, но очень **действенное упражнение**. Сделать его может каждый, кто умеет держать ручку или карандаш в руках и умеет писать. Других способностей не требуется. Ну, может быть, ещё придётся немного подумать. Результат того стоит.

Возьмите чистый лист бумаги и напишите на нём всё хорошее, что приходит в голову о себе. Кому-то придётся приложить усилия, но чем труднее Вам это сделать сейчас, тем ощутимее будет результат. Постарайтесь больше внимания уделить не столько внешности, сколько внутренним качествам. Например: « В моих глазах светится недюжинный ум». Или: «Мои друзья говорят, что я добрый и отзывчивый человек». Не стесняйтесь, Вы же пишете это для себя. Записывайте всё положительное, что только придёт Вам на ум.

Затем прикрепите этот листок рядом с зеркалом, в которое Вы смотрите по утрам. Теперь каждый раз, когда Вы будете всматриваться в своё отражение, Вы будете заглядывать и в этот список. Это поможет Вам всегда помнить о Вашей истинной ценности и зарядит хорошим отношением к себе на целый день.

Периодически у Вас будет появляться желание что-то добавить и подкорректировать. Делайте это не реже одного раза в месяц. Через некоторое время Вы почувствуете, что писать о себе хорошее стало значительно легче.

А однажды Вы поймаете себя на том, что смотрите в зеркало с удовольствием и улыбаетесь своему отражению, потому что... Ну, а почему бы не улыбнуться себе, любимому?

## Как полюбить себя, аки ближнего

Автор: admin

22.02.2011 21:01 - Обновлено 30.10.2014 02:24

---

Автор - **Белла Соловейчик**

[Источник](#)