

Как полюбить себя?

Речь в этой статье пойдет не о самовлюбленности и эгоистичности, о высокомерии и возвышении себя над другими, а о любви к себе, как к личности, как к божественному творению и волшебнику, способному добиваться в жизни всего, что ему угодно.

Запомните: когда вы любите себя, вас любит сама жизнь, на пути попадаются прекрасные люди, души в вас не чающие, полоса удачи никогда не заканчивается, и каждый прожитый день напоминает яркую картину.

Вы – значимый человек вне зависимости от конкретных достижений.

Мы зачастую путаем успех с признанием нашей значимости другими, достижения – с собственной ценностью. На самом же деле это абсолютно разные вещи. Вы можете потерять работу, провалить проект, вам может не нравиться, как вы справляетесь с той или иной задачей, но это не означает, что вы ничего не значите. Вы есть в этом мире, вы уникальны и неповторимы – это главная причина любить себя. Не лелейте свой выдуманный и навязанный извне образ и маску, боготворите свою внутреннюю сущность. Знайте, что вы нужны миру таким, какой вы есть.

Нелюбовь к себе принимает самые разные формы и проявляется в конкретном поведении:

1. Отрицание комплиментов («О, вы об этом старье, которое я сегодня надела?» «Да я совсем не начитанная, просто случайно догадалась»).

2. Стремление оправдаться за то, что хорошее выглядите («Все дело в платье, оно делает меня стройнее», «Просто мне идет этот цвет», «Это просто парикмахер постарался»).

3. Приписывание другим заслуг, которые по праву принадлежат вам («Слава Богу, мне помогал коллега, я бы без него не справилась»).

4. Привычка не покупать себе что-то, полагая, что лучше купить эту вещь кому-то другому. Вы думаете, что отказываете себе в подарке из экономии, а на самом деле вы на подсознательном уровне считаете, что просто-напросто не достойны этого.

5. Страх просить прибавку к зарплате или найти новые источники дохода.

6. Позволять другим использовать уменьшительные имена, фактически унижающие ваше достоинство (Толстяк, Лысик, Глупышка).

Этот список можно продолжить до бесконечности. К своему удивлению, я тоже нашла для себя те пункты, которые характерны для моего поведения.

Для начала научитесь выявлять моменты, когда принижаете себя и сразу же принимайте меры по коррекции. Когда вас хвалят, подумайте о том, что вы действительно хорошо выглядите и заслуживаете эти слова. Начиная выбирать то, что вам нравится. Позвольте себе немного вздремнуть после трудного дня, несмотря на массу других срочных дел. Займитесь тем, чем давно хотели. Возможно, вы отказывали себе во многом из-за многочисленных обязанностей перед другими людьми.

А вот небольшое упражнение, которое поможет вам обрести любовь к себе.

Удобно устройтесь перед зеркалом. Оно должно быть настолько большим, чтобы вы смогли увидеть свою голову, плечи, руки, грудь. Смотрите на свое отражение и постарайтесь его принять таким, какое оно есть. А теперь скажите человеку в зеркале о том, что вы его любите и цените. Обратитесь к нему по имени так, как вам всегда хотелось, чтобы вас называли. Продолжайте говорить своему отражению все то, что хотелось бы услышать вам.

Время выполнения упражнения – 10 минут в день. Спустя две недели, возможно месяц, вы заметите, как в вашей жизни начнут происходить чудеса. Возможно, вам предложат новую работу или же вы познакомитесь с интересным человеком, выиграете в лотерею или найдете для себя любимое занятие.

И это неудивительно, ведь вы стали человеком-плюсом, все к чему вы прикасаетесь, заряжается положительной энергией и в двойном размере возвращается к вам. Здорово, не правда ли?

Автор - **Мирина Лучистая**

Как полюбить себя

Автор: admin

12.09.2011 11:04 - Обновлено 30.10.2014 02:22

[Источник](#)