

## Как полюбить себя и жить в гармонии с собой?

Кому из нас не хочется проснуться свободным, счастливым и естественным, с любовью в глазах к себе и окружающему миру? Наслаждаться собой и всеми радостями многогранной и увлекающей в неизведанное жизни? Да, именно наслаждаться тем, что ты – единственное и неповторимое, божественное создание, достойное самого лучшего.

Изменись сам, полюби себя – и мир вокруг тебя изменится. Мы не раз слышали эти слова. Но так ли просто любить себя? И почему, слыша уничижительные реплики в свой адрес, мы соглашаемся с ними, принимая все на свой счет?

Подобные голоса «чужих бабушек», словно отзвуки прошедшего детства, на протяжении долгого времени, а порой и всей жизни, лишают нас радости быть самими собой. Срабатывает своего рода оборонительная система, защищающая чувственный мир, но лишаящая радости ощущения своего «Я». Любовь к себе иногда ассоциируется с любовью к нам других людей.

Зависимость от чужого мнения и оценки – это, пожалуй, главная причина нашей нелюбви. Как же избавиться от навязываемого нам извне мнения о себе и полюбить собственное «Я»? Я хочу предложить вам некоторые советы, на мой взгляд единственно верные, как выход из тяжелой жизненной проблемы – «нелюбви к себе», чтобы вы, наконец, вспомнили о захватывающем танце жизни.

1. «Меня любят и ценят настолько, насколько я люблю и ценю себя». Эта фраза должна стать единственным правильным девизом жизни на пути любви к себе. Вы сами сможете стать источником радости и любви.

2. Никто не совершенен. Вспомните слова из фильма «В джазе только девушки»: «У каждого свои недостатки». Полюбите себя таким, какой есть. Никогда не позволяйте унижать себя.

3. Не сравнивайте себя с другими. Вы особенны и неповторимы. Любить себя – значит

## Как полюбить себя и жить в гармонии с собой

Автор: admin

13.06.2011 12:58 - Обновлено 30.10.2014 02:23

---

относиться к себе с любовью.

4. Примите свои недостатки: слабости в какой-то ситуации могут засиять ярче достоинств.

5. Совершенствуйтесь: у вас всегда есть шанс стать лучше. Любить себя – значит постоянно работать над собой.

6. Не думайте о том, что о вас подумают другие: они сами озабочены тем, что о них думаете вы. Формируйте свое позитивное мнение о себе.

7. Хвалите себя даже за самые маленькие успехи. Повторяйте себе: «Я просто прелесть!»

8. Действуйте исходя из своих внутренних побуждений. Тогда не будет ощущения, что делали что-либо не по своей воле. Уважайте свои мысли, желания и мечты.

9. Старайтесь самостоятельно принимать решения. Так сможете оценить собственную значимость и независимость.

10. Будьте самими собой: говорите и делайте то, что считаете нужным. При этом, конечно, не ущемляя интересы других.

И тогда у вас заискрится взгляд, а улыбка счастья и любви засияет на вашем лице, и вы преобразитесь прямо на глазах... Вы сами станете источником любви, радости, света и силы. Вы заживете в гармонии с собой. Вот увидите, у вас все получится! Вы станете самыми красивыми на свете. Надо просто быть в ладу с самими собой. И с собой, и с окружающим миром.

## **Как полюбить себя и жить в гармонии с собой**

Автор: admin

13.06.2011 12:58 - Обновлено 30.10.2014 02:23

---

Совершенствуйтесь и ищите себя! Ведь только разобравшись в самих себе, мы сможем принять себя. Любить себя и наслаждаться радостью жизни так же естественно для человека, как полет птицы в небе. Этот мир для вас, эта жизнь для вас, а значит, и любовь – для вас!

Автор - **Татьяна Белапко**

[Источник](#)