



*Юлия Болгова*

*О любви  
к себе*

*Упражнения  
и рекомендации*

Юлия Болгова

**О любви к себе. Упражнения  
и рекомендации**

«Издательские решения»

**Болгова Ю.**

О любви к себе. Упражнения и рекомендации / Ю. Болгова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856756-8

Можно много и долго говорить о любви к себе. Лучше делать конкретные действия. Упражнения, описанные в данной книге, простые, легкие, комфортные для выполнения. Рекомендации, предлагаемые автором, — это личный многолетний труд в работе над собой. Созидательный эффект от выполнения упражнений достигается в короткие сроки.

ISBN 978-5-44-856756-8

© Болгова Ю.  
© Издательские решения

# Содержание

Вступление	6
Часть первая. Любите свое тело!	7
Упражнения для расслабления тела	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **О любви к себе**

## **Упражнения и рекомендации**

**Юлия Болгова**

*Фотограф* Юлия Болгова

© Юлия Болгова, 2017

ISBN 978-5-4485-6756-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Мы часто слышим от друзей, знакомых, коллег утверждение о том, что любить себя нужно, важно и даже необходимо. Социальные сети, телевидение, пресса предлагают вниманию людей, интересующихся темой личностного роста и развития, статьи и репортажи успешных лиц, обращающих внимание на значимость любви к себе. Написано много книг о любви с различными рекомендациями и советами. О важности любви к себе говорят с древних времен. Учения святых писаний, изречения мудрецов, писателей, философов, ученых и простых людей советуют каждому из нас любить себя. И чтобы полюбить другого человека по – настоящему, надо, прежде всего, полюбить самого себя.

А как? Как любить себя? Что именно делать? Что такое особенное кроется в этом таинственном слове «любовь», что поможет каждому из нас жить счастливо, быть здоровым, энергичным, активным и успешным долгие годы? Чему именно уделять внимание в любви, чтобы она стала источником силы, вдохновения для создания той жизни, о которой мечтаешь и к которой стремишься?

Какой главный принцип отношения к себе содержит любовь? Это вера в себя? Поддержка? Забота? Позволение больших удовольствий, снятие ограничений и запретов? Или поощрение, похвала, награда за усилия и труд? Как правильно думать о себе? На какую высоту и степень поднимать свою личностную оценку? Как заботиться? И что в заботе о себе самое важное?

Да, действительно, мыслей, советов и рекомендаций по поводу любви много, но люди не часто следуют им. Человек хочет самостоятельно познавать мир. Потому что исследования и открытия интереснее, чем подсказки и указания. Следовать своим путем, опираясь на свои чувства и разум, хочет каждый. Так и поступает большинство. И лишь с годами, набив шишек на лбу, человек понимает, что его предупреждали, предостерегали от неправильных шагов. Но он хотел по – своему. По – своему и получил. Исправить бы прошлое! Но прошлое не исправляется. А для создания нового и лучшего будущего может не хватить времени. Срок жизни на земле, увы, имеет пределы.

С чего же начать? Начнем с тела. Тело человека – это его средство передвижения, некий транспорт, доставляющий хозяина к месту назначения. Не будет тело здоровым, крепким, сильным, выносливым, ухоженным и красивым, не видать его хозяину радости и счастья, результата и успеха! Здоровье и силы – топливо для движения. Их необходимо беречь, сохранять, а лучше укреплять и преумножать. Для выполнения необходимых действий по сохранению и увеличению сил не нужно быть первопроходцем. Соблюдать правила здорового образа жизни, следовать рекомендациям людей, ведущих активную жизнь, слушать советы тех людей, которые укрепили свое здоровье, стали более выносливыми и закаленными, – гораздо мудрее, чем спустя годы понять ошибочность своих шагов, приведших к болезням и недомоганиям.

Любовь к себе начинается с заботы о своем теле, здоровье, физической силе и выносливости.

Полюбить себя – это, прежде всего полюбить заботу о своем теле. Питая тело всем необходимым, лелеять и беречь, тренировать, воспитывать, баловать и холить тело следует ежедневно. И чтобы такая забота из необходимости переросла в желанное действие, в любимое занятие, нужно понимать важность любви к своему телу. Любовь телу необходима всегда. И чем искреннее будут чувства и многообразнее действия, тем с большей благодарностью тело ответит своей крепостью и здоровьем на заботу о нем. Тем дольше оно сослужит добрую службу своему хозяину. Тем большее счастье и радость испытает человек.

Итак, в добрый путь любви к себе!

## **Часть первая. Любите свое тело!**

Тело человека «ходит на работу» каждый день. Только оно «проснется» и понеслось вперед. В магазин за продуктами сходить надо, детишек в школу проводить, порядок в доме навести, денег заработать, благоустройством быта заняться, гостей встретить и проводить. Да мало ли каких дел найдется! И все время тело в движении, движении, движении. К вечеру без сил в постель валится. А с утра все начинается по – новому. И весь этот круговорот всю жизнь длится! Конечно, движение – это жизнь. Тело не может жить без движений. Они ему необходимы для самой жизни. Но и покой телу тоже необходим. Для отдыха и восстановления сил. Ритм жизни в настоящее время стремительный, интенсивный. Чтобы успевать за скоростью ее движения, приходится крутиться и вертеться, как «белка в колесе». Телу не хватает времени, чтобы расслабиться, отдохнуть, восстановить потраченные силы. Что делать? Остановившись для отдыха и выходить из ритма жизни? – Не плохо бы. Но не все могут вовремя остановиться. Останавливает болезнь. В большинстве случаев болезнь – это результат перегрузки тела. И тогда приходится «возвращать тело на прежнее место». Выход из болезни – не есть укрепление сил.

Чтобы тело не перегрузилось, его необходимо расслаблять и давать ему отдых различными упражнениями. Даже находясь на работе. Или в транспорте. Или в другом общественном месте. Упражнения очень простые и очень эффективные. Польза от выполнения упражнений будет в том случае, если делать их регулярно и с любовью.

Поэтому, не плохо было бы изучить их, выполнять их по несколько раз в день, заниматься с удовольствием. Эффект будет поразительным!

## Упражнения для расслабления тела

### 1. Упражнение «Образное дыхание».

Выполнять упражнение лучше всего не в период усталости тела, а заранее, с целью предупредить ее появление. Даже если вы чувствуете себя в силе, энергичным и полным желания действовать человеком, то стоит остановиться в своих действиях и сделать расслабление.

1. Сядьте удобно. Можно лечь. Главное условие для тела во время проведения упражнения – комфортное его положение. Во время выполнения упражнения положение тела может меняться (выпрямляться руки, вытягиваться ноги, туловище принимать иное положение).

2. Успокойте сознание. Для этого сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов (3-5-7).

3. Создайте приятное настроение. Подумайте о том, что вы собираетесь сейчас выполнять приятную и радостную для вас работу, заниматься любимым делом.

Подготовительный этап (из выше описанных трех пунктов) очень важен, как и само упражнение. Уделите ему время. Выполнение упражнения в некомфортном положении тела, с беспокойными или посторонними мыслями, без радости и удовольствия не дадут нужного результата.

4. Направьте внимание в носоглотку. Понаблюдайте за дыханием, отмечая, как на вдохе прохлада наполняет вашу носоглотку, а на выдохе тепло выходит из области рта. Действительно так и происходит процесс дыхания. На вдохе идет сужение сосудов и капилляров, и человек ощущает прохладу. А на выдохе ткани и клетки расширяются, и ощущается тепло.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.