Юлия Болгова

О любви к себе

Упражнения и рекомендации

Юлия Болгова

О любви к себе. Упражнения и рекомендации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25912279
ISBN 9785448567568

Аннотация

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.

Содержание

Вступление 5
Часть первая. Любите свое тело! 8
Упражнения для расслабления тела 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

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 правиль-

но 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. Питать 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? Останавливаться 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 нахо-

дясь 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 ды-

ханием, 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.