



Юлия
Кравченко

женский психолог

ИСКУССТВО ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Путь
к счастью



- # Принять свой характер
- # Понравиться себе в зеркале
- # Ощутить себя ценной
- # Перестать себя критиковать и наказывать
- # Поверить в себя
- # Создать зрелые отношения
- # Стать ценной для него
- # Найти свое призвание
- # Стать спокойной и уравновешенной
- # Ощутить радость материнства



@julia.kravchenko

250 000 подписчиков

Юлия Кравченко

Искусство любить себя

Серия «Звезда инстаграма»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37675637
Искусство любить себя / Юлия Кравченко: АСТ; Москва; 2019
ISBN 978-5-17-116828-5

Аннотация

Юлия Кравченко – профессиональный психотерапевт, психосоматолог, специалист в сфере психоанализа, автор серии книг и курсов, которые изменили жизнь уже более 5000 женщинам и их семьям. Юлия помогает женщинам улучшить качество их жизни, наладить отношения с собой и окружающим миром, научиться ценить себя, отстаивать свои границы. Эта книга – мощный инструмент для глобальных изменений! Вы поймете, насколько высокая самооценка и любовь к себе могут изменить реальность!

Книга будет полезна женщинам, которые хотят:

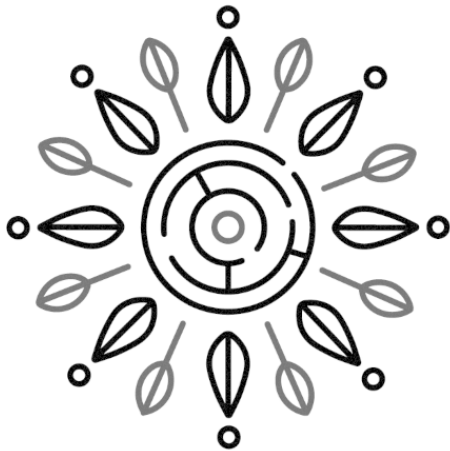
- полюбить себя и поднять свою самооценку;
- разорвать обременяющие связи и уйти из токсичных отношений;
- создать счастливый союз;
- улучшить свое здоровье;
- улучшить финансовое состояние;

- стать более спокойной и умиротворенной;
- найти свое призвание или дело по душе.

Читая её вы не останетесь прежней!

Содержание

Введение	5
Раздел 1	7
Глава 1. Что изменится в вашей жизни, если вы полюбите себя?	7
Глава 2. Почему люди себя не любят?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26



Юлия Кравченко

Искусство любить себя

Введение

Почему важно любить себя? Потому что любовь к себе – это фундамент здоровой, счастливой, наполненной, гармоничной жизни. Личность, которая не любит себя, не может быть зрелой, она не в состоянии дарить свою любовь людям, ибо как можно дать другому то, чем сам не владеешь?

Женщина, которая не любит себя, не умеет слышать себя,

у нее не развита интуиция, и ей совершенно непонятен язык тела, а оно очень хочет до нее достучаться. Она всю жизнь заслуживает любовь и делает все, чтобы услышать от других людей слова одобрения и признания ее достоинств. Ее самооценка находится на нуле, она очень зависима от чужого мнения и, как правило, чувствует себя крайне неуверенно.

Люди, которые встречаются такой женщине по жизни, и в частности мужчины, относятся к ней неуважительно, совершенно не ценят ее, словом, относятся так, как и она относится к самой себе. Поэтому женщине, которая не любит себя, невозможно построить гармоничные отношения с противоположным полом.

У нее всегда много проблем, в которых виноваты, по ее мнению, другие люди. Она привыкла жалеть себя и не умеет брать ответственность за свою жизнь. Ее жизнь полна черно-белых красок, и это ее собственный выбор.

Все это можно поменять, изменив отношение к себе! Научившись принимать себя любой, ценить, уважать и, конечно же, любить! Если вы готовы отправиться в удивительное путешествие любви к себе, тогда рада вас приветствовать на страницах своей книги!

Юлия Кравченко

Раздел 1

Любовь к себе и перспективы, которые она открывает



Глава 1. Что изменится в вашей жизни, если вы полюбите себя?

Я не всегда была такой счастливой, здоровой, любимой, как сейчас. Раньше у меня были проблемы со здоровьем, неудачи в отношениях с мужчинами, скучная и нелюбимая работа, а также куча комплексов, страхов и обид, под грузом которых я не жила, а существовала. Но я никогда не связывала свои проблемы со своим отношением к самой себе. И не удивительно! Меня не учили с детства, что себя нужно

любить и ценить.

Сейчас, став профессиональным психологом, я с уверенностью могу сказать, что большинство проблем во взрослой жизни появляются от того, что в детстве нас не научили любить себя. Как сказал известный американский психолог Джон Грей, автор книг «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «Дети с небес» и других: «Если детей не стыдят и не наказывают за ошибки, это дает им возможность научиться важнейшему искусству: умению любить себя и принимать собственное несовершенство». Нас же воспитывали совсем по-другому! За малейшие ошибки и промахи ругали, за непослушание наказывали, за собственное мнение корили. Вот и выросло целое поколение с подбитыми крыльями!

Что же изменится в вашей жизни, если вы полюбите себя?

Вы станете спокойной и счастливой, перестанете суетиться, раздражаться по любому поводу, переживать и тревожиться

Когда человек не любит себя, он всегда нервный, тревожный, мнительный. Его одолевает целая куча страхов, начиная со «что же будет завтра?» и заканчивая «а что обо мне подумают люди?». Его беспокоит то, что нынешняя жизнь его не устраивает, но ничего поменять он не в силах. Неудовлетворенность жизнью забирает очень много жизненной энергии, а неуверенность в себе заставляет испытывать чувство неполноценности.

Помню, что я тревожилась раньше по таким пустякам, что

сейчас даже становится странно. А раньше они имели большое значение. Кто как ко мне относится, кто как обо мне думает, кто что обо мне сказал, кому и почему. Нравится ли окружающим, как я выгляжу, или я смотрюсь нелепо? Будет ли уместным в компании высказать свое мнение или лучше молчать, чтобы наверняка ничего плохого не подумали? И это лишь маленькая часть того, о чем я тревожилась. Если говорить о более весомых страхах, я переживала, что не смогу встретить достойного парня и создать с ним семью, боялась, что проблемы со здоровьем, о которых я расскажу позже, не позволят мне иметь детей. Тревожилась, что так и останусь работать на нелюбимой работе, и в то же время ужасалась: а что будет, если меня уволят? Словом, я была нервная, дерганая и мнительная.

Сейчас я уверена в завтрашнем дне, я знаю, что при любых жизненных обстоятельствах могу заниматься тем, что люблю, искать разные возможности и реализовывать их. Я замужем уже четыре года, воспитываю замечательную дочь и абсолютно не тревожусь, что и кто обо мне подумает. А все потому, что я полюбила себя, приняла себя такой, какая я есть, и подняла свою самооценку.

У вас появится уверенность в своих силах и осознание того, что вы можете реализовать все, чего захотите

Когда человек не уверен в себе, он сомневается в своих силах в любой ситуации. А если есть сомнения, результат

никогда не будет оправдан. Человек, который любит себя, верит в свои возможности и уверен, что у него все получится. Для реализации даже самых обычных планов надо ни на секунду не сомневаться, что у вас все получится сделать в лучшем виде, даже если вы понятия не имеете, с чего начать. Такая уверенность в себе появляется только после того, как вы примете все свои недостатки и начнете любить их в себе, для того чтобы исправить; после того, как вы осознаете свои достоинства и начнете любить их в себе, для того чтобы совершенствовать их.

Появляется настрой «у меня все получится», и он работает в любой ситуации – у человека действительно все получается. Многие люди хотят стать уверенными в себе, но мало кто знает, что для этого нужно себя сначала полюбить.

Наладятся отношения с противоположным полом, мужчины начнут относиться к вам с уважением

Казалось бы, как зависят отношения с мужчинами от любви к себе? А связь самая прямая! Женщина, которая любит себя, притягивает в свою жизнь мужчину, который любит ее. Женщина, которая уважает и ценит себя, находится рядом с мужчиной, который уважает и ценит ее. И наоборот: женщина, которая не любит и не уважает себя, состоит в отношениях с мужчиной, который бьет, оскорбляет, унижает, игнорирует, обижает ее, врет и изменяет ей. То есть не уважает ее и не любит.

Мужчины, которые находятся рядом с нами, отзеркалива-

ют своим поведением наше отношение к самим себе. Хотите, чтобы ваш избранник считался с вами? Считайтесь не только с ним, но и с собой, со своими потребностями и желаниями. Хотите, чтобы он радовал вас? Радуйте не только его, но и себя, позволяя маленькие и большие «женские приятности». Хотите, чтобы он был честным с вами? Будьте честной не только с ним, но и с собой!

Если сейчас рядом с вами находится мужчина, который вас обижает или даже унижает, то после того, как вы полюбите себя, он либо поменяет свое отношение к вам, либо просто исчезнет из вашей жизни (что более вероятно).

У меня есть знакомая, у которой всегда была проблема с самооценкой. Когда она обратилась ко мне за помощью, на тот момент у нее были отношения с наркоманом, который постоянно ее обманывал и воровал деньги у нее из квартиры. Потом он звонил ей в слезах, пьяный и под кайфом, и умолял приехать забрать его. Откуда забрать, не уточнял, так как не понимал, где находится. Описывал то, что видел перед собой, и его верная спутница на такси ездила по всему городу и искала его. Затем следовало перемирие до следующего пропавшего ценного предмета из дома.

Будет ли женщина, которая любит себя, состоять в отношениях с таким мужчиной? Нет! Она даже не посмотрит в его сторону, так как она знает, что достойна самого лучшего.

Поэтому если ваши отношения с мужчинами не такие, о каких вы мечтали, значит, нужно срочно поднимать само-

оценку.

Вы сможете разорвать ненужные, изматывающие отношения

А после того как эта знакомая прошла мой курс «Как полюбить себя и поднять свою самооценку» (подробнее о нем в конце книги), я встретила ее через три года. Она выглядела совсем по-другому: свежей, живой, яркой. Глаза ее горели, лицо сияло. На мой вопрос, живет ли она с тем наркоманом, она сказала, что они давно разошлись и она теперь вообще не понимает, как могла быть с ним вместе. Теперь она встречается с хорошим, порядочным молодым человеком, который ее любит и ценит.

У меня, до того как я научилась любить и ценить себя, тоже были изматывающие отношения. Парень, с которым я встречалась, врал мне, обижал меня, пропадал, обманывал, но я все это самоотверженно терпела, так сказать, во имя любви. Сколько слез я тогда пролила, сколько боли испытала! Но разорвать отношения не могла. Так и жила – униженная им, обиженная им. Уже потом, когда я начала изучать психологию и практиковать упражнения, повышающие самооценку, я как будто прозрела: как я могу находиться рядом с таким недостойным человеком? Наступили озарение и уверенность, что дальше так продолжаться не может. Расстаться было легко, потом долгое время я была противна самой себе, что позволяла с собой так обращаться. Но с этим я тоже работала – принимала свое прошлое, свои ошибки. И

потом отпустила ситуацию.

Больше таких мужчин в моей жизни не встречалось. И не удивительно, они притягиваются только на низкую самооценку, к девушкам, которые находятся в состоянии жертвы. Поэтому если вы страдаете от подобных отношений, то полюбив себя, вы сможете их разорвать безболезненно для себя, даже если сейчас вам это кажется невозможным.

Вы перестанете быть жертвой в любой ситуации

Человек, который не любит себя, очень часто выступает в роли жертвы. Если у вас в жизни многое не ладится, одна проблема сменяется другой и в них, конечно же, виноваты не вы, а другие люди, если вы уповаете на свою судьбу, считая ее несправедливой, значит, вы находитесь в состоянии жертвы. Но несмотря на то что вы уже привыкли жалеть себя и принимать сочувствия и поддержку окружающих, если вы хотите что-либо поменять в своей жизни, то из этого состояния нужно срочно выходить. Не бывает здоровых, счастливых, успешных людей в состоянии жертвы! Наоборот: в их жизни постоянно происходит что-то плохое, что для них, в общем-то, совсем не удивительно – они ведь бедные и несчастные, что же с ними еще может происходить, кроме бедности и несчастий!

Для того чтобы стать хозяином своей жизни, давайте рассмотрим характерные признаки, присущие состоянию жертвы:

1. *«Все плохо»*. Это, можно сказать, жизненное кредо жертвы. Вокруг все плохо, а будет еще хуже. Хочется, конечно, надеяться на лучшее, но откуда этому лучшему взяться... Лучшее происходит только с другими людьми, которые этого совсем не достойны. Большие деньги зарабатываются только нечестным трудом, ложью и обманом, как у политиков, например. Удача сопутствует только бандитам, а настоящая любовь вообще бывает только в сериалах.

2. *Крайности «Я не виновата» или «Все это только из-за меня»*.. В своих бедах человек, который находится в состоянии жертвы, может винить кого угодно, только не себя. Тут может быть виновато и правительство, и высшие силы, и судьба, и другие люди. Своей вины человек в произошедшем несчастье не видит и ответственность за свою жизнь даже не думает брать. Или же другая крайность – человек осознает свою вину и застряет в ней, считая, что «раз я виновата, значит, я должна все и исправить». И продолжает терпеть нарушение своих границ, неуважительное отношение во имя долга.

3. *«Пожалейте меня»*. Жертва всегда хочет, чтобы ее пожалели, посочувствовали ей, помогли и поддержали. Она будет плакать и жаловаться на судьбу до тех пор, пока не получит достаточно сочувствия, но как показывает практика, жертве очень редко бывает достаточно.

4. *«Я не могу ничего изменить»*. Как правило, человек, который оказался в состоянии жертвы, находится там целиком и полностью. Поэтому он и не собирается что-либо менять и исправлять ситуацию. А зачем? Исправлять ведь нужно тому, кто виноват, а жертва не чувствует себя виноватой. И поэтому она будет продолжать жалеть себя и ждать, что тот, кто в ее проблемах виноват, все и исправит.

Если вы произносите часто хотя бы одну из фраз, приведенных выше, значит, вы находитесь в состоянии жертвы. Как же выйти из этого состояния? Научиться любить себя! Любовь к себе и здесь тоже является тем ключиком, без которого невозможно изменить свою жизнь к лучшему.

Жертвы всегда притягивают к себе неприятности, болезни, мужчин-тиранов, одиночество, бедность. А потом сокрушаются, что им в жизни очень не везет. Если вы не хотите и дальше так жить, значит, этот курс для вас!

Вы найдете работу по душе, а возможно, даже хобби, которое будет приносить доход

Мы работаем на такой работе, условия которой считаем для себя достойными. Даже если мы возмущаемся маленькой зарплатой, плохим коллективом, начальником или большой нагрузкой, если мы продолжаем работать, значит, считаем, что лучше ничего найти не сможем. То есть опять-таки причина в низкой самооценке, в отношении к самой се-

бе. Когда повышается самооценка, появляется уверенность в своих силах, чувство собственной значимости, тогда эта работа отсеивается точно так же, как и не достойный вас мужчина.

Когда-то я работала на нелюбимой работе, а до этого, кстати, училась по специальности, которая мне была совершенно не интересна. Как это произошло? Как вы думаете, может ли неуверенная в себе, потерянная и нуждающаяся в любви девушка четко понимать, чего она хочет от жизни и уверенно следовать своей мечте? Конечно нет! Я понятия не имела, куда идти учиться. Единственное, что я знала точно – высшее образование необходимо. А какое, зачем, для чего – не знала. На помощь пришла мама, она мне настойчиво порекомендовала закончить строительный факультет, так как техническое образование открывает хорошие перспективы в будущем. Сказано – сделано. Чем дольше я училась, тем меньше понимала, что вообще здесь делаю.

К слову, в школе я была отличницей, всегда стремилась сделать все хорошо, качественно и быстро. Поэтому все предметы я знала одинаково хорошо, не могла даже понять, к чему у меня есть способности, а к чему – нет. Единственное, к чему у меня лежала душа – писать. Я с удовольствием писала школьные сочинения, вместо научных работ всегда участвовала в конкурсе юных поэтов. Но когда выбирался путь в жизни, решалась моя судьба, никто даже не вспомнил о моих способностях к письму. Как на этом можно зарабо-

тывать? Вот техническое образование – другое дело!

После окончания института я пошла работать по специальности. Стоит ли говорить, что проявив на работе свою обязательность, исполнительность и ответственность, я лишь сделала хуже себе, так как начальство сразу же повесило на меня очень много работы? Раз справляешься хорошо – делай. Без доплаты, естественно. Представляете? И так нелюбимая работа, еще и обязанностей целая куча, в то время как другие за такую же зарплату пьют чай.

Душевное состояние было – хоть волком вой. Я не могла отделаться от ощущения, что просто прожигаю свою жизнь. Что я не живу, а существую. Что я должна в это время быть в другом месте, а не сидеть в этом темном помещении без вентиляции!

Когда я полюбила себя, появилась уверенность в своих силах, я пошла учиться на психолога, начала вести блог, писать статьи. С каждым днем подписчиков сайта становилось все больше, доход – все значимее, а необходимость прожигать свое ценное время на нелюбимой работе начала отпадать. Вот так я и ушла оттуда, где основная масса людей находится не на своем месте и тратит свою жизнь зря. Теперь у меня каждый день – любимый, для меня нет тяжелых дней вроде понедельника, я не жду всю неделю выходных или отпуска. Я просто живу и занимаюсь тем, что нравится.

Когда вы полюбите себя, вы найдете работу, которой будете довольны, или хобби, которое будет приносить доход.

Вы будете заняты тем, чем сами захотите, жизнь всего лишь поможет вам реализовать свои желания.

Вы научитесь отказывать людям и не испытывать при этом чувства вины

Чем вы руководствуетесь в жизни: своими желаниями, возможностями или страхом общественного мнения? Важно ли вам, что скажут люди, что они подумают? Подавляющее большинство людей очень часто боятся что-то сделать, совершить, сказать только потому, что ими управляет страх выделиться, показаться глупыми, вызвать осуждение, сплетни, разговоры. И все бы ничего, если бы этот страх не руководил их жизнью, не корректировал судьбу, не отнимал много сил и энергии.

Ведь задумайтесь: если человек не развивается, не проявляет себя, не показывает весь свой потенциал, потому что для него важно, что скажут люди, то он осознанно предпочитает тратить свое время впустую, а в некоторых случаях – вообще деградировать. Большую часть своей жизни он переживает, тревожится, беспокоится о том, правильно ли его поймут, не станут ли его осуждать. А мы там, где наши мысли. Поэтому переживая, он добровольно отдает свою энергию беспочвенным сомнениям, которым в большинстве случаев так и не удастся реализоваться в действия и поступки.

Парадокс в том, что люди всегда что-то подумают и обязательно найдутся те, кто будет осуждать. Сделаете вы так – найдете одобрение у одной половины людей, а осуждение –

у второй половины. А поступите по-другому – первая половина станет вас осуждать, а вторая – боготворить.

Человек, который любит себя, никогда не будет беспочвенно переживать, что о нем скажут или подумают другие люди. Он уверен в себе, и если он что-то делает или говорит, значит, он считает это правильным и рациональным. Жить становится намного проще, ведь энергия, которая раньше тратилась на переживания, теперь используется для достижения целей и реализации желаемого. Если же он на самом деле где-то поступил неправильно, сказал глупость или подвел другого человека, тот он не будет винить себя и переживать, что о нем подумают люди, так как он дает себе право на ошибки и принимает их как необходимые шаги для роста и совершенствования. Так ведет себя человек, который любит себя по-настоящему.

Вы научитесь отстаивать свои границы

Как часто вы соглашаетесь помочь человеку, даже если у вас нет на это ни желания, ни времени? Как часто вы молчите на колкие замечания, так как вам неудобно поставить собеседника на место? Как часто вы не говорите о своих потребностях, предпочитая идти на поводу у других людей? Такое поведение говорит о человеке одно: он себя не любит, не ценит и не умеет отстаивать свои границы. Что такое границы?

У каждого человека есть свои понятия о жизни, ценности, моральные установки, чувства, желания. И есть зона, где он может уступить другому человеку, подстроиться под него,

стерпеть. Но рано или поздно эта зона заканчивается и терпеть своеволие кого бы то ни было становится невозможно. Вот это и называется границами. К примеру, ваш дом – это ваша собственность. К вам пришли гости, которые посидели на кухне, попили чай и оставили много мусора. Как вы к этому отнесетесь? Как к варианту нормы, вы потом просто все уберете. А если эти же гости не станут разуваться и пойдут на кухню в грязной обуви? Что вы на это скажете? Это уже выходит за границы дозволенного, верно? Но если даже вы промолчите и не сделаете им замечания, как вы отреагируете, если гости начнут бить ценные вещи или решат унести их с собой? Даже если вы очень закомплексованный и застенчивый человек, вы вряд ли им это позволите, верно? Потому что это точно выходит за пределы границ допустимого. Даже для вас.

Или можно рассмотреть пример в отношениях с женщиной. Если он опоздал на свидание на пять минут, это пропустительно? Вполне. А если на час? А если вы его ждали на морозе и мерзли? Ни одна уважающая себя девушка не допустит такой ситуации. Проще говоря, даже не будет ждать. Подождала десять минут, развернулась и до свидания. Потому что это нарушение границ дозволенного, с ней себя так вести непозволительно.

В любой ситуации, в общении с любыми людьми есть границы, и окружающие очень часто пытаются эти границы нарушить, сделать так, как удобно им. И вот для того, что-

бы не давать себя в обиду и отстаивать свои границы, нужно прежде всего поднять свою самооценку и полюбить себя. Иначе вам все время будет неудобно перед другими. Неудобно перед коммунальной службой, которая проверяет показания счетчика и завалилась к вам в только что прибранную квартиру в обуви. Неудобно перед мамой мужа, которая не только советует, но и приезжает и указывает вам, как поступать. Неудобно перед соседкой, которая от скуки заходит к вам на чай и сидит по полдня, а вы, вместо того чтобы заниматься домом, собой, детьми, сидите и развлекаете ее. Неудобно еще миллион раз.

Ваше здоровье станет лучше, иммунитет – крепче, некоторые женские болезни пройдут бесследно

Когда женщина не любит себя, она не принимает ни свое тело, ни свою душу. Что касается внешности – она видит в себе только недостатки, сравнивает себя с другими, переживает, что по всем параметрам недотягивает до придуманного эталона. Если же говорить о душе, то она каждому позволяет устраивать там бардак, плевать и мусорить, а потом копит обиду на них и чувство вины. Все это не может не влиять на ее здоровье.

Во-первых, наше тело – отражение наших мыслей, чувств и отношения к нему. Как оно может быть здоровым, если женщина ненавидит себя, комплексует по поводу своей внешности, копит в душе обиду, раздражение, злость и занимается саморазрушением? Во-вторых, женское здоровье за-

висит от отношения женщины к мужчине, а женщины, которые страдают низкой самооценкой, всегда выступают жертвами в таких отношениях. И зачастую страдают воспалениями яичников, миомами, эндометриозом, опущением матки, бесплодием. Перечислять можно очень долго, но суть в одном: пока вы не полюбите себя и не примете себя, ваше здоровье под угрозой!

Наладятся отношения с окружающими вас людьми, а особенно близкими: мужем, детьми, родственниками, коллегами

Мы притягиваем в свою жизнь людей, которые являются нашими отражениями. Возможно, задумка вселенной заключается именно в том, чтобы видеть недостатки других людей и менять при этом себя. Женщина, которая не любит себя, будет притягивать в свою жизнь мужчину, который не любит себя. И наоборот. Их отношения будут похожи на сражение дикобразов, которые требуют любви к себе и ранят друг друга острыми иглами. Такие отношения всегда принесут много боли и страданий, так как из-за отсутствия у каждой стороны любви к себе, они не могут быть глубокими и здоровыми.

Также надо помнить, что ваше отношение к себе будет проецироваться на отношение к вам других людей, и это касается не только любовных отношений, но и любых других, которые будут возникать в вашей жизни.

Вы сами себя не любите – готовьтесь к тому, что вас не

будут любить окружающие. Вы считаете себя недостойной – вас таковой будут считать. Вы себя не уважаете – к вам будут относиться неуважительно, возможно даже унижая вашу личность. И если вы при этом будете искать причину в людях, а не в себе, тогда вы обречете себя на хождение по замкнутому кругу. Муж – козел, другой будет такой же. Жена – «нервомотище», следующая станет еще хуже. И не потому, что мужчины на самом деле козлы или женщины пилят мужчин, а потому, что они относятся к вам так, как вы сами к себе относитесь.

Человек, который не любит себя, очень часто занимает позицию жертвы. Жертва никогда не бывает счастлива! Ее ампула – страдания.

Если у вас в жизни многое не ладится, одна проблема сменяется другой и вам кажется, что в них, конечно же, виноваты не вы, а другие люди, если вы уповаете на свою судьбу, считая ее несправедливой, значит, вы находитесь в состоянии жертвы и, увы, не любите себя.

Глава 2. Почему люди себя не любят?

Человек может любить другого человека только в одном случае – если в его душе есть любовь. Много любви. Была ли в душах наших родителей любовь? Были ли они долюблены своими родителями? Любили ли они сами себя? Умели ли проявлять любовь к нам правильно, так, чтобы мы ее понимали?

Ведь когда маленький ребенок подходит к маме и показывает рисунок, который только что нарисовал, а мама отмахивается от него, мол, я занята, не до тебя сейчас, то ребенок делает очевидный для себя вывод: «Я не нужен, меня не любят». Когда маленький ребенок видит, как ругаются его родители, то подсознательно он винит в этом себя. Когда он видит маму нервной и раздраженной, когда она срывает свое раздражение на его незначительных шалостях, он снова убеждается в том, что его не любят. Когда мама уделяет много внимания его младшей сестре (так как она маленькая) и мало ему (так как он большой), он уже осознанно понимает, что сестру любят больше, чем его. Хотя очевидно, что это не так. Очевидно взрослым, но не ребенку. Чем дальше, тем больше эта мысль врезается в подсознание и укореняется там.

Когда маленькую девочку редко хвалят и часто критикуют, мало поощряют и часто наказывают, никогда не просят,

а всегда требуют, не говорят комплиментов, дабы не вырастить маленькую зазнайку, девочка делает вывод, что сама по себе она плохая и недостойная. И лишь тогда, когда добивается успехов, получает долгожданную похвалу и слова одобрения. Так вырабатывается модель поведения, в которой мы заслуживаем любовь. Так одна моя клиентка, к примеру, много лет ходила в ненавистную художественную школу, хотя ее никто не заставлял этого делать. Просто ее мама всегда мечтала стать художницей, но ее судьба сложилась иначе. И после окончания школы девочка вручила диплом маме в ожидании восторга и похвалы. Пять лет каторги ради минутной похвалы и слов одобрения. Разумно ли это?

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.