

МАРИНА ЗАХАРЕНКО

# МАГИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ



ИЛИ КНИГА О ТОМ, КАК СТАТЬ  
СЧАСТЛИВЫМИ

**КЛАДЕЗЬ**  
ПСИХОЛОГИИ

**Марина Алексеевна Захаренко**  
**Магия любви к себе, или Книга**  
**о том, как стать счастливыми**  
**Серия «Кладезь психологии»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63625297](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63625297)*

*Захаренко, М. А. Магия любви к себе или книга о том, как стать счастливыми: АСТ; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-17-134308-8*

### **Аннотация**

Вторая книга практикующего психолога и автора блога @salty\_mary Марины Захаренко поможет обрести счастье быть собой через следующие грани:

- Тело
- Эмоции
- Мысли
- Креативность
- Отношения с людьми
- Духовность

Во второй части книги вы изучите психологические инструменты и практики, которые помогут наладить связь с собой через осознанность, принятие, уважение, знание и доверие.

Книга «Магия любви к себе, или Книга о том, как стать счастливыми» станет нежной и доброй спутницей на пути принятия каждой частички вашей души.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Начало	6
Часть 1. Грани нашей любви к себе	21
Глава 1. Тело	21
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Марина Захаренко**  
**Магия любви к себе**  
**или книга о том, как**  
**стать счастливыми**

© ООО «Издательство АСТ», 2021

© Захаренко М.А., 2020

\* \* \*

# Начало

Я так рада, что вы здесь! Выбор прочитать эту книгу и узнать себя, идя по дороге любви к себе – это очень храбро. И вы уже сделали этот выбор, вы уже проявили доброту к себе, вы уже сделали шаг на пути к магии любви в вашей жизни. Вместе мы исследуем разные темы, связанные с построением глубоких и искренних отношений с самим собой. Двигайтесь в комфортном для вас темпе – мы никуда не спешим.

Вы узнаете о разных гранях своего Я, о том, как можно развивать отношения с самим собой для того, чтобы они стали главным ресурсом в вашей жизни. Для того, чтобы вы были источником сил, вдохновения и счастья для самого себя. Также вы познакомитесь с практиками, которые помогут вам идти по дороге любви к себе; ответите на много вопросов, которые зададут вам нужное направление; и увидите путь, по которому захотите идти каждый день – путь заботы о себе и воплощения своих желаний.

Эта книга важна для созидания. Она важна для исследования себя. Она важна для новых открытий. Она покажет вам разные точки зрения на вашу жизнь и отношения с самим собой, позволит обрести новые способы видеть самого себя и откроет для вас ту мудрость, которая уже живет в вас – мудрость быть вами.

Я искренне верю в силу создания намеренных, питающих,

поддерживающих и сопереживающих отношений с самим собой. Мы будем связаны с нашим Я всю свою жизнь, и оберегать эту связь с особой нежностью очень важно и значимо. Я надеюсь, моя книга подарит вам вдохновение, откроет новые способы развития себя и напомним о всех тех удивительных вещах, которые вы можете видеть в себе день ото дня.

**Знаете, к чему вы придете к концу чтения этой книги?**

- К четкому знанию о том, почему так важно иметь осознанные отношения с самим собой.
- К пониманию разных граней себя и к тому, как именно они проявляются в вашей жизни.
- К ясному видению того, как проявлять свою человечность.
- К знанию своих потребностей, желаний, мечтаний и чувств.
- К глубокому сопереживанию себе – и своему пути.
- К пониманию, что же это значит – быть вами.
- К знанию практик и инструментов, которые вы можете использовать для развития питающих отношений с самим собой.
- К подсказкам и нежным напоминаниям, которые поддержат вас в сложное время.
- К уважению каждой своей частички.

Я так благодарна тому, что вы здесь, и мне не терпится узнать, что будет резонировать с вашим сердцем и с вашей душой, когда вы будете читать каждую новую главу. Большое спасибо за то, что вы инвестируете в себя и решили исследовать свой мир по-новому – и спасибо за то, что вы доверились мне как проводнику на этом пути.

**Пять ориентиров для лучшего чтения этой книги и создания любви к себе:**

1. Вы знаете себя лучше всех. Берите то, что работает для вас – и оставьте пространство для отдыха.

2. Совершенство невозможно – и, главное, совершенство не требуется для построения здоровых отношений с самим собой.

3. В любви к себе нет быстрых решений и коротких путей. Развитие питающих отношений с собой – это дисциплина. Развитие питающих отношений с собой – это плавный, постоянно меняющийся процесс. Развитие питающих отношений с собой – это магия.

4. Читая каждую новую главу, проявляйте к себе сопереживание и доброту. Ведь выбор этой книги – уже шаг на пути любви к себе.

5. Нет никакого графика и конечного пункта. Не торопитесь, впитывайте слова, давайте пространство любым своим эмоциям, двигайтесь в своем собственном темпе и помните, что вы можете возвращаться к каждому предложению так часто, как захотите.

**Создание любви к себе имеет значение**



Создавать любовь к себе – значит питать, развивать и возвращать себя и отношения с собой.

Когда я думаю о создании, я думаю о природе. О том, как она заботлива. О том, как каждая ее частичка связана с другой. О том, как удивительно она меняется от одного времени года к другому. О том, как дождь мягко орошает землю, о том, как ласково светит солнце, о том, как ветер разносит семена – и все это позволяет растениям цвести.

Нам стоит взять пример с природы, которая окружает нас. Нам стоит увидеть, насколько мы многогранны, изменчивы – и в то же время постоянны. Нам стоит увидеть, как много может привести в нашу жизнь забота о себе и любовь к себе. Нам стоит увидеть волшебство этой любви.

Мы будем в отношениях с самим собой всю нашу жизнь. Это самые долгие, самые глубокие, самые интимные и близкие отношения – и нам стоит уделять им не меньше времени, чем отношениям с другими людьми.

Внешний мир влияет на то, как мы учимся строить эти отношения – и это двусторонняя дорога, ведь впоследствии наши отношения с самим собой влияют на весь наш внешний мир. Именно поэтому в осознанности о том, как мы относимся к себе, живет так много потенциала и силы.

Создание более сопереживающей, питающей и поддерживающей связи с самим собой отразится на всех сферах нашей жизни и позволит нам проявлять себя по максимуму. Создание любви к себе позволит нам наполнить магией каждый

наш день. Создание любви к себе – и есть волшебная таблетка. Ваша жизнь заслуживает вашей любви. Ваша жизнь заслуживает волшебства. Ваша жизнь заслуживает вас!

## **Важные вопросы**

В этой книге вы найдете много вопросов. Будьте осторожны и деликатны с собой в поисках ответов. Не забывайте проявлять благодарность самому себе за то, что узнаете себя по-новому. Уважайте себя за то, что рискнули задать эти вопросы (даже если нашли не все ответы на них). Освободите себя от потребности в поиске «правильного» ответа и вместо этого старайтесь отмечать любопытство, которое прячется за перфекционизмом, стыдом и страхами. Ответы на эти вопросы помогут вам лучше ориентироваться в себе и в том, как питать и наполнять себя ресурсом.

В нашем мире есть столько советов и инструкций, которые предлагают мгновенные изменения. Это быстрорастворимые ответы – и также быстро, как они дают свой эффект, они исчезают из нашей жизни. Для устойчивых изменений нужно время, я буду повторять вам это еще и еще. Мы так легко забываем о том, что нам нужно делать паузы – для того, чтобы прислушиваться к себе и действительно быть на связи с самим собой. Нам нужно делать паузы – для того, чтобы действительно принять и поверить в то новое, что мы узнали. И эти паузы ведут нас к гораздо более исцеляющему и поддерживающему росту, чем все быстрорастворимые ре-

шения. Вот почему я задаю вам много вопросов: потому что только вы знаете самого себя. Вы знаете себя гораздо лучше, чем я знаю вас – гораздо лучше, чем знают вас ваши самые близкие люди. Только вы можете услышать свой внутренний голос. Только вы можете услышать свою интуицию. И я хочу побудить вас пройти через эти вопросы, найдя в конце концов ответы – в дневнике, на сеансе терапии, в разговорах с тем, кому вы доверяете, или просто размышляя о них во время прогулки. Ведь намеренное и внимательное изучение этих вопросов может осветить те знания, которые уже есть внутри вас. Я невероятно уважаю вас за то, что вы делаете всю эту работу, связанную с созданием любви к себе. Помните, что погружаясь в себя, всматриваясь в себя, вы получаете возможность отпустить то, что больше не служит вам – и освободить пространство для новых идей и новых впечатлений. Это храбрая работа, и я горжусь быть частью вашего пути, ведя с вами этот разговор – разговор о магии любви к себе.

- *Что приходит вам в голову, когда вы думаете о создании любви к себе?*
- *Какими вы видите отношения с самим собой сейчас?*
- *Это отношения вашей мечты – или вы хотите добавить в них изменений?*
- *Какими могут быть эти изменения?*
- *Чем эти отношения радуют вас? А чем огорчают?*

- *Что вы чувствуете, когда размышляете о себе и ставите себя на первое место?*

Пропишите ответы на эти вопросы в своем дневнике. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов, – здесь есть возможность приблизиться к своему внутреннему миру и проявить любопытство в том, как вы думаете о себе и что вы знаете об отношениях с самим собой.

Многие вещи в нашей жизни становятся барьерами для создания любви к себе. И это не наша вина; большинство из нас не учились заботиться о себе и любить себя; большинство из нас не думали о том, что строить отношения с самим собой – невероятно важная часть жизни. Перед нашими глазами не было такой модели – люди, которые воспитывали нас, редко любили себя. И это нормально, что каждый шаг на этом пути может быть непростым и долгим. Еще раз: устойчивые изменения требуют времени.

### **Распространенные барьеры на пути создания любви к себе**

1. Ставить себя на первое место, ставить себя в приоритет, любить себя – все эти вещи часто воспринимаются как признаки эгоизма. Многие из нас привыкли ставить потребности других людей выше своих, прятаться от своих чувств, игнорировать свои желания и мечты.

2. Мы думаем, что не заслужили своей поддержки и своего одобрения. Мы рассказываем себе истории о

том, как мы проигрываем в сравнении с другими и как мало мы значим. И это болезненный вызов для нас – относиться к себе так, как мы сами относимся к тем, кого любим и ценим.

3. Многие из нас привыкли выживать – жить в режиме борьбы. И переключиться в режим созидания – а создание здоровой любви к себе не является борьбой, это медленный и тихий процесс, в корне отличающийся от бурных и токсичных отношений – может быть трудным как для нашего разума, так и для нашего тела.

4. Наши близкие не поддерживают нас в этой идее – она кажется им чуждой и эгоцентричной.

5. Чувствовать себя отключенным от самого себя – это больно. Отсутствие здоровых и питающих нас отношений с самим собой ведет ко многим трудностям и недостатку веры в себя. Так просто забыть о том, что мы тоже заслуживаем своей любви – и так непросто оставаться на пути создания чего-то хорошего, важного и полезного для нас. И так часто становится комфортно и нормально не верить в себя и в то, что наши отношения с самим собой могут быть другими.

Любовь к себе имеет глубокое значение для нашего психологического благополучия. Что происходит, когда мы не обращаем на себя внимания?

Мы чувствуем себя отключенными от своих желаний, чувств и потребностей. Мы не можем поставить и удержать границы. Нам трудно выделить время на себя – и трудно проводить время в одиночестве. Мы чрезмерно полагаемся на

других в одобрении себя, поиске ответов и принятии решений. Мы постоянно критикуем себя. Мы забываем о том, что имеем значение, мы забываем о нашей ценности и не верим в свою достаточность. Мы не верим своей интуиции и не доверяем инстинктам. Мы не разрешаем себе проявлять свою креативность, веселиться и играть. Мы чувствуем, что нам постоянно не хватает времени и пространства. Мы игнорируем свои мечты и свои цели. Мы подавляем и приуменьшаем свои эмоции и чувства. Мы не доверяем себе. Мы не знаем, кто мы, и не чувствуем себя самим собой. Мы не понимаем, как пришли к такому состоянию. Мы постоянно сомневаемся в себе.

Но есть и хорошие новости. Когда мы осознаем отсутствие любви к себе в нашей жизни, когда мы наконец позволяем себе почувствовать то, что не живем в согласии и созвучии с самим собой, когда мы видим, что не проявляем себя по-настоящему, мы автоматически возвращаем себе управление своей жизнью. Осознанность создает возможности. Осознанность открывает границы. Вы читаете это – и значит, какая-то частичка вас верит в то, что вы достойны хороших, честных и здоровых отношений с самим собой. Пришло время поверить в это всем вашим существом. Пришло время проявить к себе сопереживание, поддержать себя, принять всю свою многогранность – и сделать шаг на пути любви к себе. Пришло время стать алхимиком своей жизни и наполнить свой мир магией любви к себе, ведь это сила, способная

наполнить каждый наш день волшебством.

## **Как любовь к себе меняет мир**

Есть еще одна причина, из-за которой создание здоровых отношений с самим собой является столь важным: любовь к себе дает нам основу, необходимую для того, чтобы проявлять себя для других, для нашего общества, для нашей культуры и для всего мира – теми способами, которые нам доступны.

Создание прочной основы – сопереживания, понимания, любопытства и открытости – позволяет нам не только быть добрым и мудрым по отношению к самому себе; это также позволяет нам с большей вероятностью брать на себя ответственность за то, как мы проявляем себя в этом мире; принимать действия, необходимые для создания важных изменений вокруг нас; и уважать различия с другими людьми, не причиняя им вреда. Работа по развитию здоровых отношений с самим собой – это работа, которая ведет нас к способности честно смотреть на себя, распознавать собственные предубеждения, понимать свою роль в той системе, в которой мы живем, и осознавать путь, по которому мы можем идти вместе с другими людьми – путь коллективного исцеления (а не страдания), путь коллективного созидания (а не разрушения), путь коллективной заботы – о себе и о той планете, на которой мы живем.

Все те практики и мысли, о которых я рассказываю в этой

книге, помогут вам создать безопасное пространство, в которое вы всегда сможете вернуться – рискуя, давая себе свободу, высказываясь и проявляя себя, следуя за своими ценностями, делая ошибки, при этом не считая ошибкой самого себя. Эта база, эта основа позволит вам слышать себя и слышать других. Получать обратную связь, не обижаясь. Быть несовершенным в своем развитии. Прощать себя, когда что-то не получается так, как задумано. Прощать себя тогда, когда вы не правы. Не попадаться в ловушку недостаточности.

Наша любовь к себе определяет то, как мы можем относиться к другим и к миру, и именно она создает гораздо больше возможностей для проявления заботы и налаживания искренней связи вместо стыда, осуждения и разобщенности.

Когда мы уделяем время более глубокому пониманию себя, мы с большей вероятностью сделаем то же самое для других.

Когда мы замедляемся настолько, чтобы по-настоящему узнать, кто мы есть, мы с большей вероятностью сделаем то же самое для других.

Когда мы ценим нашу человечность и учимся относиться с сопереживанием даже к самым трудным частям самих себя, мы с большей вероятностью сделаем то же самое для других.

Это часть магии любви к себе: ведь ее сила отражается на наших отношениях, на нашем обществе и на нашем мире.

**Создание любви к себе**



- Закрывать свои базовые потребности.
- Уважать и открывать свои желания и мечты.
- Понимать свою историю и свой опыт.
- Относиться к себе с сопереживанием.
- Выражать себя – открыто и честно.
- Снимать с себя маски и заканчивать спектакли.
- Строить аутентичные отношения.
- Уважать свое тело и заботиться о нем.
- Уважать свои эмоции и заботиться о них.
- Быть вовлеченным в ту активность, которая приносит вам удовольствие.
- Принимать то, что вы знаете – и позволять себе не знать.
- Разрешать себе играть, радоваться и получать удовольствие на постоянной основе.
- Практиковать границы.
- Наполнять себя тем, что вдохновляет вас.
- Жить с открытым сердцем, понимая свою целостность.
- Понять, что принадлежит вам – и отпустить то, что никогда не было вашим.
- Быть человечным.
- Знать, что вы значимы и достаточны – и всегда были таким.

Вы можете намеренно создавать здоровые отношения с самим собой. Благодаря осознанности, инструментам, практикам и терпению вы медленно, но верно можете менять направление и течение своей жизни. Вы можете создавать лю-

бовь. Вы можете менять мир!

## **Нежное напоминание**

Любовь к себе – это не пункт назначения, это путешествие. Вы не просто добираетесь до волшебного момента, где, наполненные восторгом, кричите: «Я сделал это! Я влюбился в самого себя!»

Любовь к себе формируется через привычки и ритуалы, которые наполняют нашу повседневную жизнь. Это создание жизни, в которой мы отправляем себе ежедневное сообщение: «Я значим, я достаточен, я люблю и уважаю самого себя».

Помните: если вы хотите на самом деле получать от других людей любовь, уважение, поддержку, похвалу и вызовы (а не видеть в них свои проекции) – вам нужно самому начать давать себе все эти вещи, и тогда ваша жизнь сможет воплощать то, чего вы хотите. То есть: если вы хотите найти то самое (и того самого), будьте тем самым. То, что мы выбираем, демонстрирует, живем ли мы жизнью, двигаясь по направлению к нашим мечтам или к повторению нашего прошлого. Мы не можем двигаться в обе стороны, поэтому выбирайте осознанно – и помните, что вы заслуживаете жизни своей мечты.

И вам не нужно ждать, пока все станет окончательно плохо, для того, чтобы изменить что-то в своей жизни. И если это то, что вам нужно услышать сегодня, читайте внимательно-

но.

Так часто мы делаем это. Не доверяем своему дискомфорту. Не доверяем себе и своим ощущениям. Ищем доказательства, еще больше доказательств, и еще, и еще. Ведь, по нашему глубокому убеждению, мы не имеем права на перемены, если в наших жизнях все, в общем-то, нормально.

«Тебе не на что жаловаться», – говорим мы себе.

«Бывает гораздо хуже».

«Ты с жиру бесишься».

И прочие лживые истории, в которые мы привыкли верить с самого детства – о том, что «лучшее враг хорошего».

Вот как в нас говорит обусловленное нашим опытом мышление: хорошее самочувствие, счастье, внутренняя гармония и прочие чудесные вещи – это не цель жизни, а то, что достается лишь редким счастливым. И изменения к лучшему не могут быть целью до тех пор, пока мы не почувствуем себя действительно плохо. Только тогда можно притормозить, попробовать что-то другое и, возможно, начать менять свою жизнь.

Мы также обусловлены обращать гораздо больше внимания на свое физическое состояние, чем на эмоциональное. Ориентир на физику является более социально приемлемым, а эмоции – «да ладно, не рассказывай мне, ты жив-здоров, а значит, все у тебя в порядке». И нам нужно пройти длинный путь для того, чтобы научиться слышать свои эмоции прежде, чем они начинают неистово кричать через наше

тело. Нам нужна практика для того, чтобы услышать их шепот, а не оглушающий крик.

Вся эта обусловленность живет в нас уже много лет. Мы привыкали к ней, получая тысячи сообщений, в которые привыкли верить. Неудивительно, что ее сложно определить и изменить – и это практика. Быть нежным. Быть последовательным. Быть на связи с самим собой.

Мы забываем, что только мы сами контролируем свою жизнь. Что только мы сами можем знать то, как мы чувствуем себя, и только у нас есть возможность внести изменения, которых мы хотим. Ключевое слово здесь «хотим»: мы можем хотеть перемен без необходимости в них в глазах других людей. Глаза других людей вообще не имеют к нам отношения! Мы можем просто хотеть их, независимо от того, хорошо нам сейчас или плохо, и что об этом думают другие люди. Мы имеем право на перемены. Повторите это еще раз.

И вам не нужно оправдывать свое желание заботиться о своем сердце, теле, разуме и душе. Потому что вы заслуживаете этой заботы. Потому что вы заслуживаете своей любви. Потому что пора наполнить свою жизнь магией.

# Часть 1. Грани нашей любви к себе

## Глава 1. Тело

Наше Я многогранно и состоит из многих частей. В этой книге мы разберем 6 важных путей подключения к самому себе: физическое присутствие, сопереживающее отношение, свобода мыслей, креативное выражение себя, аутентичная связь с другими, трепет и вдохновение. Это связь с нашим телом, с нашими эмоциями, с нашими мыслями, с нашей креативностью, с нашими отношениями и с нашей духовностью.

В этой главе мы поговорим о физическом присутствии в нашей жизни.

### *Важные вопросы:*

- *Насколько вы связаны со своим телом?*
- *Что вы узнали о своем теле в детстве?*
- *Какие у вас отношения со своим телом прямо сейчас?*
- *Как часто вы обращаете внимание и реагируете на сигналы своего тела?*
- *Что приходит вам в голову, когда вы думаете о физическом Я?*
- *Что поддерживает вас в подключении к своему телу?*

- *Вы часто обращаете внимание на то, как чувствуете себя физически?*
- *Как вы проявляете уважение к желаниям и потребностям своего тела?*
- *Что бы вы хотели изменить в отношениях со своим телом?*

Создание питающих отношений с нашим физическим Я – это разрешение себе замечать, проявлять любопытство и отвечать на желания и потребности своего тела.

Это может быть болезненно для тех, кто прошел через травмирующие переживания; для тех, чьи тела отличаются от общепринятой (и очень стигматизирующей) «нормы»; для тех, кто длительное время отвергал свои физические потребности (либо не имел возможности их удовлетворить).

Нас редко учили тому, как относиться к своему телу с добротой, заботой и уважением, которых оно заслуживает. И это вызывает трудности на пути создания питающих нас отношений со своим физическим Я.

Но мы найдем дорогу, ведь любовь к себе, которую мы можем проявить через любовь к своему телу, в корне меняет нашу жизнь, потому что мы живем ее в наших телах.

Помните: другие люди могут помочь вам открыться для сигналов вашего тела. Другие люди могут помочь вам интерпретировать эти сигналы. Но никто, кроме вас, не сможет почувствовать эти сигналы – этот диалог идет только между

вами и вашим телом. Это уникальные отношения, которые есть только у вас двоих. Этот диалог эксклюзивен, и только вы можете свободно говорить на языке своего тела – вы, и никто другой.

Так часто мы теряем способность слушать, интерпретировать и общаться со своим физическим Я – и так часто нас попросту не учили этому навыку. И, к счастью, это то, что мы можем изменить. Это потребует от нас любопытства и дисциплины. Это потребует от нас храбрости и готовности к открытиям, выходящим за рамки того, во что наши установки заставляли нас так долго верить.

Дайте слово своему телу. Пришло время наладить свой диалог с ним.

## **Как выглядят здоровые отношения со своим физическим Я?**

- Вы замечаете и уважаете свои физические потребности (пьете, когда чувствуете жажду; едите, когда чувствуете голод; соблюдаете гигиену сна; идете в туалет тогда, когда вам хочется; делаете глубокий вдох, когда вашему телу это нужно; обращаете внимание на телесные ощущения).
- Вы дарите своему телу движение – такое движение, которое вам действительно нравится. В котором вы чувствуете поддержку и радость. И это сильно отличается от движения, которым вы наказываете себя – и мотивом которого является стыд за свое тело.

- Вы одеваетесь так, как комфортно вам – и так, как вам и вправду нравится.
- Вы практикуетесь в регуляции нервной системы (об этом мы еще обязательно поговорим).
- Вы используете инструменты и практики, которые поддерживают ваше физическое благополучие и позволяют вам почувствовать себя живым.
- Вы создаете домашнюю атмосферу, в которой вашему телу комфортно и уютно.

Создание любви к своему физическому Я – это постоянная практика. Это присутствие здесь и сейчас. Это присутствие в своей жизни – а не только в своей голове. Для того, чтобы понимать наши физические потребности и желания, нам нужно научиться замечать их. Нам нужно научиться быть в контакте со своими телесными ощущениями. Нам нужно научиться слышать свое тело и его сигналы. Нам нужно научиться видеть то, как мы обращаемся со своим телом.

### **Любовь к своему физическому Я**

- Интуитивное движение
- Интуитивное питание
- Проявление уважения к своим физическим потребностям и желаниям
  - Питание своего тела – как изнутри, так и снаружи
  - Отказ от диет (от строгих ограничений)
  - Одеваться так, как хочется вам
  - Доверять сигналам своего тела



- Замечать свои телесные ощущения
- Относиться с заботой к своему телу
- Говорить о своем теле с теплом и добротой
- Заземление
- Проявление любопытства в том, что нравится вашему телу, а что нет
- Отказ от болезненных нарративов (историй о своем теле)

Наше знание себя начинается со знания своего тела. Эмоции, чувства и ощущения рассказывают нам, что происходит в нашем мире здесь и сейчас. Они подсказывают нам, правильно ли происходящее, нравится ли оно нам, нужно ли нам что-то, нарушаются ли наши границы, видим ли мы перед собой триггеры, откликаются ли наши травмы и заставляет ли нас что-то нервничать, болеть и уставать. И нам нужно знать эти подсказки для того, чтобы иметь возможность действовать в соответствии с ними и делать здоровый и правильный для себя выбор.

Эмоции, чувства и ощущения – это телесные переживания. Они живут внутри нас и проявляют себя через наше тело, и именно наше тело передает нам все эти подсказки. Для того, чтобы осознавать себя, свое состояние и то, как мы реагируем на окружающую среду, нам необходимо осознавать свои телесные процессы и находиться в контакте с ними.

Только тогда, когда мы сможем замечать изменения в нашем дыхании, частоте сердечных сокращений или температуре, мы поймем, что что-то идет не так. Только тогда, ко-

гда мы сможем почувствовать и определить свои первичные эмоции, мы узнаем, каково наше состояние на самом деле и как на нас влияет наша повседневная жизнь. Только тогда, когда мы сможем отследить такие процессы, как напряжение и расслабление, мы узнаем, как поддержать себя и свое тело – и его здоровье.

Нам необходимо осознание своего тела и любовь к своему физическому Я для того, чтобы понять, кто мы, как мы живем и как на нас влияет окружающая среда. И если мы хотим жить осознанно и быть автором своей жизни, влюбленным в нее, нам нужно наконец налаживать связь с нашим организмом.

### **Маленькие подсказки в создании связи со своим телом**

Верните ваш разум в оперативный режим – разгадайте кроссворд / посчитайте в обратном порядке / обратите внимание на все зеленые предметы, которые окружают вас.

И уже затем, разгрузив свою голову, верните внимание своему телу. Это может быть просто осознанное ощущение теплой воды, которая касается вашей руки; мягкого пледа, который окутывает вас; тяжесть вашей руки, которая лежит на вашей ноге; отслеживание напряжения, которое накопилось в вашей спине; это может быть даже фокус на вашей головной боли.

Чем больше вы выполняете эту простую практику,

тем больше вы позволяете себе погружаться в осознанное создание связи с самим собой через свое тело. Тем больше вы физически присутствуете в своей жизни. И тем больше вы возвращаете себя самому себе!

Для многих из нас осознанность в своих телесных ощущениях является новым, удивительным опытом – и большим вызовом. Я прошу вас проявлять сопереживание к себе, я прошу вас вести добрый и принимающий диалог с самим собой на пути создания любви к своему телу. Проявляйте терпение и доверяйте своему процессу. Дайте себе время для новых открытий, для любопытства, для осознания – что работает, а что не работает для вас. Дайте себе время для погружения в магию любви к своему телу.

# 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.