

ЮЛИЯ НИКИТИНА

ПОЛЮБИ СЕБЯ,  
МИЛАЯ  
ЖЕНЩИНА

18+

# **Юлия Никитина**

# **Полюби себя, милая женщина!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56227413](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56227413)*

*SelfPub; 2022*

## **Аннотация**

Любовь к себе является естественным состоянием для женщины. Все сферы жизни женщины завязаны на любви к себе. Если женщина любит себя, то у нее будет отличное здоровье, прекрасные отношения с окружающими, любящий мужчина и достаток. Что такое любовь к себе и как полюбить себя? Этими вопросами задается каждая женщина. В данной книге автор рассказывает о своем понимании любви к себе.

# Содержание

Благодарности	4
Предисловие	6
1. Откуда берется нелюбовь к себе?	17
2. Последствия нелюбви к себе	28
3. Любовь к себе как естественное состояние женщины	38
4. Внутренние составляющие любви к себе	58
Конец ознакомительного фрагмента.	78

# **Юлия Никитина**

## **Полюби себя, милая женщина!**

### **Благодарности**

Слова благодарности – не сухое «спасибо», не просто слова, а россыпь чувств и эмоций признательности людям и событиям, ведь именно они подарили мне те озарения, благодаря которым я смогла не только изменить свою жизнь, но и написать эту книгу.

Мои благодарности обращены к людям, которые меня научили и продолжают учить создавать лучшую версию себя.

Первые и самые важные люди в моей жизни – мои родители. Мама меня учит женским премудростям, подсказывает и направляет по жизни.

Папа привил мне любовь к книгам и дал пример того, как должен мужчина относиться к женщине.

Мои родители на сегодняшний день уже 42 года в непрерывном браке, и у них есть чему поучиться.

Бывшие мужья научили меня быть сильной, отстаивать свои границы и интересы. А те ситуации, которые создавались с их участием, дали мне понять, что я самый главный

человек в своей жизни.

Мой настоящий муж дал мне возможность почувствовать себя слабой и беззащитной женщиной. Только благодаря его отношению ко мне, я начала раскрывать свои внутренние женские ресурсы, которые изменили мою жизнь до неузнаваемости.

И самая важная – это благодарность Жизни и Вселенной! Эти две чудные барышни вели меня через тернистый путь к свету и счастью! Их уроки бесценны и наполнены любовью и благодатью!

# **Предисловие**



Потребность в любви – это одна из базовых потребностей

любого человека.

Как цветок чахнет без влаги, так и женщине плохо без любви. Если у вас нет любви к себе, то вы ищите эту любовь у других людей. Вы жаждете получить ее, напиться ею. Но чаще с разочарованием понимаете, что не получаете ту любовь, которую так страстно желали. И страдаете от душевной печали и несбывшихся ожиданий.

А другой человек и не может дать вам такую любовь, какую вы ищите. Потому что он любит по-своему. А то, что вы потеряли, находится ближе вашего носа.

В самом вашем центре!

В вашем сердце!

Дорогая моя читательница, вы держите в руках книгу о том, как полюбить себя.

Я, автор этой книги, обычная женщина, которая в своей жизни, как и многие из вас, пережила много травмирующих ситуаций, как в детстве, так и в сознательном возрасте. Дважды была замужем, где так и не смогла обрести счастье и полюбить себя.

Любовь к себе является важной составляющей счастливой и гармоничной женщины. Чтобы прожить свою жизнь, а не чужую, нужно разобраться, что такое любовь к себе. Часто пишут, чтобы полюбить себя, нужно пройти многочасовые психотерапевтические сеансы. Но это ошибочное мнение. Главное в этом вопросе, разобраться, как формируется нелюбовь к себе и как это состояние исправить.



В свое время я получила три высших образования, в том числе и психологическое, но и они не принесли желаемой радости жизни. Что означает, что наличие высшего образования не является ключом к счастливой жизни и не особо дает понимание как полюбить себя.

И вроде и крыша над головой есть, и достаток на все необходимое, и дети прекрасные, казалось бы, радуйся и живи. Ан, нет, чего-то не хватает, что-то гложет изнутри как будто «кошки скребут на душе». И начала я разбираться со своим внутренним миром, задавать себе неудобные вопросы, и получать на них неожиданные ответы. И тогда, по мере продвижения в моем личном исследовании своего женского состояния, своего внутреннего мира, своих убеждений, установок, обид и прочей негативной информации, я поняла, почему мне к сорока годам так и не удалось стать счастливой и полюбить себя. И об этом я хочу рассказать вам, моя прекрасная читательница.

Прежде чем выпустить эту книгу в свет, я предложила прочесть черновой вариант своей хорошей подруге. После прочтения, она позвонила мне и рыдала в трубку: «Ты как будто про меня писала!». Нет, дорогие мои, я написала про многих, а точнее про большинство женщин, которые не смогли обрести свое счастливое место под солнцем, и проживают свою жизнь изо дня в день как «день сурка».

А можно жить иначе, можно быть счастливой, радостной и любить себя каждый день. Можно с легкостью решать жиз-

ненные задачи, можно с легкостью идти по жизни, радуясь каждому дню, получая большие и маленькие подарки судьбы, можно мечтать и воплощать мечты в жизнь, можно все, чего хочется. Ведь мудрая французская поговорка гласит: «Чего хочет женщина, того хочет Бог!» и это чистая правда. А для этого нужно всего-то полюбить себя!

Независимо от возраста, статусного положения, семейного положения и материального, нелюбовь к себе вызывает неприятные чувства, неблагоприятные ситуации и болезни.

Чтобы ваша жизнь была наполнена яркими красками, чтобы вы хотели по утрам вставать и проживать новый день с улыбкой, нужно научиться радоваться и любить себя.

Многие женщины живут как будто в тумане. Они как роботы, ежедневно ходят на работу, выполняя обязанности по инструкциям, приходя домой кидаются на кухню, чтобы приготовить ужин своим домочадцам, потом начинают делать уроки со своими детьми школьного возраста, потом занимаются уборкой, глажкой и прочими домашними делами. И достаточно часто эти женщины не любят себя, потому что так жили их мамы и бабушки. И когда спрашиваешь у такой женщины: «А что такое любовь к себе?», то, как правило, ответ получается невнятный, шаблонный и абсолютно несчастливый. И это очень даже понятно, потому что, проживая в семье, где мама не любила себя, девочка вырастает с той же моделью отношения к жизни. И в этом нет вины мамы, потому что ее тоже в свое время не научили этой любви.

В Советском Союзе все были равны, выделяться было зазорно, главный вопрос жизни был: «что подумают люди?». Вот так и жили наши мамы в серости и одинаковости для всех. Главная задача для всех людей СССР – это достижение планов по пятилетке. Строили, строили светлое будущее, а как жить в этом будущем счастливой и любящей себя, никто не рассказал.

А потом грянул гром под названием «феминизм». И вроде права отстаивали, освоили мужские профессии и даже одежду у мужчин позаимствовали, а любви к себе как не было, так и нет.

Позже пришла мода на бизнес-вумен, и давай женщины корячиться ради обеспеченности и независимости от мужчин, здоровье надирать, карьеру строить, и снова пустота. Вроде и карьера есть, и деньги есть, а душевного спокойствия, любви к себе и счастья нет.

А потом правительство решило поощрять повышение демографии, на голубом экране шла потоком пропаганда многодетности, внушения женщинам, что дети – это счастье, чем больше, тем счастливее, и многие начали в срочном порядке реализовывать планы страны по росту населения. И вот бегают по дому ребятишки, кричат, раскидывают все вокруг себя, и вроде бы женщина должна быть счастлива, радоваться жизни и любить себя за свое многократное материнство, но опять нет... Голову мыла в последний раз на прошлой неделе, с подругами общалась полгода назад, а что уж говорить

про массаж и маникюр в салоне – вообще дорогу забыла.

И при всех этих внутренних конфликтах, неудовлетворенности жизнью, отсутствием женского счастья, любви к себе и радости жизни, пытается бедная женщина скорчить из себя самую счастливую на свете, потому что так положено. Ведь карьера – это гордость, успех; дети – это цветы жизни, но почему-то чаще начинает дергаться глаз; чаще перестает работать организм в нормальном режиме, а внутри такая пустота, хоть волком вой на луну.

Где-то что-то было упущено, где-то недопонято, а где-то принято на веру, потому что мама так говорила.

И смотрит женщина в глянцевые журналы на счастливых и богатых, скрипит зубами от безысходности и отчаяния, ненавидит себя, вместо того, чтобы любить, а как изменить ситуацию не знает.

Любовь к себе начнется с того момента, как вы примете твердое решение любить себя ежедневно всю оставшуюся жизнь. И как только вы примите это решение, сразу же начнут появляться ресурсы и возможности для вашей любви к себе. В жизни начнутся прекрасные перемены к лучшему, вы сможете реализовывать все ваши желания, исполнять мечты, а самое главное, улучшится ваше здоровье, и вы будете молодеть день ото дня. Потому что у любящей себя женщины всегда горят глаза, она полна страсти к жизни, ее окружают единомышленники, она всегда в прекрасном настроении, полна планов и идей.

Любящая себя женщина знает, что имеет полное право управлять своей жизнью, и становится единоличным ее автором.

Под любовью к себе я подразумеваю не чувство привязанности, которое мы испытываем к любимым людям. А такое состояние внутреннего потока, которое наполняет вас счастьем до краев. И изливается наружу, заполняя пространство и людей вокруг вас этой благодатью.

Любовь к себе – это необходимое условие полноценной и гармоничной личности. А также ключ к уверенности, собственной ценности и значимости, достоинству, самоуважению, удовлетворению жизнью, теплым отношениям с близкими и окружающими людьми, личным достижениям и творческим взлетам.

Когда вы открываете любовь к себе, ваша жизнь начинает играть новыми радостными красками, происходят приятные события в нужный момент, а вы живете, с удовольствием смакуя каждый свой день.

В этой книге я постаралась собрать, на мой взгляд, самую нужную и полезную информацию о том, как можно преобразить свою жизнь женщине, через любовь к себе. Каждую тему я пропустила через себя, все предложенные рекомендации были использованы мной, и я получила и продолжаю получать положительные результаты.

Я успокоилась, я перестала беспокоиться, я стала заниматься любимым делом, я начала любить себя, заниматься

собой, у меня появилось время для своих женских слабостей, я начала правильно распоряжаться своей жизнью и делать это с удовольствием. Чего и вам желаю, дорогая моя читательница.

Возможно, некоторые моменты в книге будут иногда повторяться, иногда будет написано об одном и том же разными словами. Это сделано для того, чтобы некоторые мысли о любви к себе хорошо легли в ваше сознание, дорогая читательница, и чаще всплывали у вас в голове на пути к обретению себя через любовь к себе.

Что такое любовь к себе? Это покой в душе, это гармония в мыслях, это хорошее настроение, это высокая жизненная энергия, это адекватная самооценка, это счастье быть женщиной. Это приятное окружение, любимая работа, хорошие добрые друзья, приятное общение и времяпрепровождение. Это исполнение желаний, подарки, внимание и комплименты. Это прекрасное здоровье. Это желание жить, радоваться каждому дню, обволакивать любовью все вокруг и дарить энергию любви людям.

В книге есть некоторые рекомендации, выполнив которые с осмыслением и прочувствованием вы сможете лучше понять себя как женщину и осознать, чего именно не хватает для вашего личного женского счастья.

Обещаю, эта книга поможет вам пересмотреть мнение о себе и вернуть данную при рождении женственность. Вы разберетесь со своей самооценкой, определите ее состояние на

сегодняшний день, и сможете сделать ревизию своих комплексов, и устранить их. А устранять их нужно, потому что эти ограничения не дают возможности полюбить себя, они перекрывают возможности и растрачивают жизненную энергию попусту.

Вы узнаете, что такое любовь к себе, и как ее необходимо проявлять.

О, сколько раз мы слышали избитую фразу: «полюби себя и будет тебе счастье», а как это сделать, не все знают. Когда женщина говорит, что она любит себя и балует тортиком на ночь – разве это любовь? Когда женщина проклинает всех вокруг за ее несчастную судьбу – она любит себя в этот момент? Когда женщина помогает всем, так что суставы уже не выдерживают – она действительно любит себя? Прочитав эту книгу, вы поймете и разберетесь, что же на самом деле есть любовь к себе.

А вы знали, что залог женского счастья – это переработка от всех обид, и к тому же, избавляясь от обид, мы значительно можем улучшить свое здоровье и внешний вид.

А также разберем взаимоотношения с мужчинами, вы получите несколько рекомендаций по развитию гармоничных отношений с сильным полом.

Прочитав эту книгу, вы сможете по-новому взглянуть на свою жизнь, на то, как вы относитесь к себе, как взаимодействуете с окружающими и в целом со своей жизнью.

И так, дорогая моя читательница, в добрый путь к насто-

ящей любви к себе!



# 1. Откуда берется нелюбовь к себе?

Что же такое «любовь к себе»? Мы на каждом шагу слышим это выражение: «Полюби себя и будет тебе счастье!». Но формула любви к себе у каждого своя. То, что может подойти одной представительнице прекрасного пола, абсолютно не вяжется с любовью к себе у другой.

Любить себя – это принимать себя целиком и полностью без внутренней критики, со всеми своими недостатками, а главное – помнить о своих успехах и достижениях и гордиться ими. Но большинство из нас не умеют ценить и любить себя, и этому есть объяснение.

Отсутствие любви к себе идет еще из детства, когда девочка жила в семье, где мама не умела сама любить себя и не смогла научить этому свою дочь. Большинство женщин возрастом 40+ жили в семьях, где мама работала с утра до ночи, а вечером занималась домашними делами, чтобы семья была накормлена, обстирана и квартира была убрана. У нее просто не было времени на то, чтобы объяснить дочери и показать, что такое любовь. Мама редко показывали свою нежность и любовь к дочери, не учили ее выражать свою любовь, было мало тактильного общения мамы и дочери. Была задача – накормить, одеть в ту одежду, которая по размеру, проверить уроки и успехи в школе, пожурить, если у ребенка были промахи в учебе, научить готовить, мыть, стирать и

все это в лучшем случае.



Когда я жила в семье своих родителей, у меня была обязанность – дважды в неделю делать уборку в квартире. И моя мама каждый раз проверяла чистоту полов за креслами, под кроватями и отсутствие пыли на полках, если я халтурила с уборкой, то мне приходилось ее делать снова.

Когда я вышла замуж, я не умела готовить, разве что яичницу и жареную картошку, но мама в приданое мне дала серию книг по кулинарии. Я также не умела стирать, то есть имела представление, что для стирки нужна вода и порошок, но не знала некоторых хитростей отбеливания вещей, выведения пятен и прочего. Благо к тому времени появились машинки автоматы по приемлемым ценам. Так вот, к чему я все это пишу, а к тому, что у моей мамы не было времени научить меня хозяйству, что уже говорить о том, чтобы научить меня любви к себе. Если она сама работала на износ ежедневно, а еще и дача была, где мои родители «оставляли» спины, ноги и руки, то о какой любви к себе может вообще идти речь. И в этом нет ее вины, ведь она сама выросла в такой же семье, где на первом месте стояла работа, а на все остальное просто не хватало ни времени, ни знаний.

Таким образом, недолюбленность в детстве переносится во взрослую жизнь, где женщина также продолжает жить по сценарию: «на первом месте работа». Она не может дать любовь своим детям в полном объеме и даже больше, потому что в детстве отсутствовал наглядный пример значимого

взрослого (мамы или бабушки, если ребенка отвели на воспитание к прародителям), который бы мог рассказать и показать что такое любовь к себе и к окружающему миру. И в этом нет ничьей вины, жизнь была такая, приоритеты государства были расставлены таким образом, что на выражение положительных эмоций к своим детям просто не оставалось ни сил, ни времени.

Еще в середине 20 века американский психолог и психиатр Эрик Берн выделил три состояния эго человека: взрослый, родитель и ребенок.

В состоянии взрослого, человек решает текущие проблемы и вопросы, такие как поиск работы, принятие решений (взвесив все «за» и «против»), покупка жилья и прочие необходимые действия для повышения качества жизни.

Состояние родителя – это некая «полиция нравов», это совесть, мораль и другие благодетели. Это голос вашего родителя, который в детстве грозил вам пальчиком и говорил: «Ай-ай-ай, так делать нельзя, ты поступила очень плохо, хорошие девочки так не поступают». И во взрослой жизни вы пользуетесь именно этими установками. Если ваша мама постоянно оглядывалась на мнение окружающих, то и вы пользуетесь этим же принципом: «А что подумают люди?». То есть живете с оглядкой на чужое мнение, а, как известно: «Чужое мнение – это мнение тех, кого не спрашивали».

Состояние ребенка отвечает за эмоции. Вспомните, как в детстве вы бурно радовались подаркам или событиям, и так

же бурно сердились на неприятности, которые с вами случались. Вы внешне выражали свои эмоции голосом, мимикой, жестами. А теперь подумайте, как вы сейчас выражаете те же самые эмоции. Скорее всего, они стали более сдержанными и менее выразительными. Бурная радость сменилась вежливым «спасибо», а гнев, злость и негодование становятся комком в горле.

Если это про вас, значит, все эмоции вы спрятали внутри себя и не даете им вырваться наружу, и это плохо, так как невыраженные эмоции остаются внутри и могут способствовать развитию психосоматических заболеваний. И этому есть объяснение, и оно также кроется в нашем детстве, когда нам родители запрещали бурно выражать эмоции: «не кричи», «не прыгай», «не ругайся», «не злись», потому что ты «хорошая девочка», а хорошие девочки так себя не ведут. Программа заложена родителями, и вы честно ее выполняете по сей день. И, я еще раз повторяю, родители в этом не виноваты, они хотели вам только добра, но так как им самим дали подобные установки, то и они, в свою очередь, передавали их вам.

А сейчас закройте глаза, глубоко вдохните, медленно выдохните, вспомните свое детство и спросите себя:

- Сколько лет вашей внутренней девочке?
- Как она выглядит?
- Во что она одета?
- Чего она очень хотела в этом возрасте и что так и не

получила?

– О чем она мечтала?

– Кем она хотела стать?

– Какие мечты реализовались, а что так и осталось мечтой?

Возможно это розовая плюшевая пижамка или огромный мягкий медведь, а может быть это сцена и микрофон или что-то еще.

В таблице, представленной ниже, запишите все те мечты и желания, которые не реализовались в вашем детстве, позже мы вернемся к этому списку и поработаем с ним.

**Список желаний и мечтаний вашей внутренней девочки**

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Еще есть более жесткие варианты нелюбви к себе. Если девочка росла в неблагополучной семье, где возможно мама злоупотребляла спиртным или папа распускал руки, а мама это все терпела и продолжала жить с тираном долгое время, то чаще всего такая девочка пойдет по стопам мамы, либо также будет злоупотреблять со всеми вытекающими, либо найдет себе партнера-тирана. Все эти вариации – прямой показатель отсутствия любви к себе. Но бывают исключения из правил, когда девочка идет не по модели своей семьи, а выбирает антимodelь.



У меня есть такая знакомая, которая выросла с пьющей матерью, но при этом она прекрасно замужем, у нее дети и полный порядок с финансами и с жизнью в целом. Она мне рассказала, что когда была маленькой, мать часто была пьяной и невменяемой, ей приходилось целыми днями сидеть на лавочке около подъезда, потому что дома нечего было кушать, а соседи знали об их семье, и девочку постоянно подкармливали: то булочку дадут, то конфетку. И вот однажды соседская девочка пригласила мою знакомую в гости чай попить. «И вот заходим мы в квартиру, а там так вкусно пахнет пирожками. Мы сразу за стол, а нас отправляют мыть руки. Захожу в ванну, а там столько красивых бутылочек, на полочке лежит душистое мыло, все так чистенько, в кафеле, краны не капают, яркий коврик около ванны. Помыли руки, идем на кухню, а на столе красивая скатерть – ярко голубая с огромными пионами. Мама моей соседки ставит нам чай в красивых кружках, подает пирожки на красивой тарелке. А я смотрю и думаю: когда я вырасту, у меня тоже будет все чисто, красиво и вкусно. Я буду жить как нормальные люди, и никогда не буду пить водку». И она осуществила свою мечту детства.



Еще как вариант, травма подросткового возраста. Дети в переходный возраст порой бывают очень жестоки по отношению к своим сверстникам, и к тому же в этом возрасте психика подростка очень подвержена травмам и глубоким

переживаниям. Одно нелестное высказывание в адрес подростка, особенно если это касается внешности, и программа нелюбви к себе закладывается на всю жизнь. А если первая влюбленность заканчивается неприятной ситуацией, когда влюбленную девочку высмеяли публично за ее чувства, то это может стать катастрофой для психики подростка, она может замкнуться в себе навсегда, стать серой мышкой с программой «я не достойна любви».

И что в итоге мы видим: нелюбовь к себе – это общественное мнение, которое нам внушали на протяжении всего детства. Это оценка нас нашими родителями: «почему Катя учится на 4 и 5, а ты не можешь, ума маловато?» или сверстниками: «Что за дурацкие джинсы на тебе, у тебя вообще нет вкуса», или «ты похожа на мальчика, ты не красивая» и это модель поведения значимых взрослых.

## **2. Последствия нелюбви к себе**



Прежде всего, все начинается с отношений. Мы не были бы женщинами, если бы для нас не важны были отношения. Отношения стоят на первом месте. У женщины, которая не любит себя, в отношениях есть две крайности.

Первая крайность, когда она боится отношений, она дистанцируется от них, она не вступает в глубокие трансформирующие жизнь женщины отношения, потому что, возможно, она когда-то испытала травму, разочарование в личной жизни, либо наблюдала травму родителей и запретила себе близость в отношениях.

Другая крайность, когда женщина настолько хочет сближаться с мужчиной, что даже растворяется в нем. Женщина начинает жить интересами мужчины, разделять его время рабочее, личное, часто ему звонит, пишет, живет его кругом общения, а собой практически не интересуется. Таким образом, теряется идентификация, понимание «кто я», «чего я хочу», «куда я иду».

Пауло Коэльо писал, что до тех пор, пока у женщины не случится роман с самой собой, каждый мужчина для нее будет всего лишь психотерапевтом, пытающимся излечить ее от неприятия самой себя и страха остаться одной.

Если женщина не любит себя, то в профессиональной деятельности она снова оказывается в двух ипостасях. Либо она не знает свою самореализацию, не знает своих талантов, не знает, как ей эти таланты раскрыть в жизни, как ей войти

в общество и реализовать свое предназначение. Либо она, может быть, и знает, но боится это сделать. И ей приходится смириться с нелюбимой работой, либо ходить на работу с большим раздражением и неохотой, либо вести деятельность, которая не приносит удовольствие, радость, счастье, не наполняет ее, не развивает ее в профессиональной сфере. И здесь еще заложена боязнь изменений, потому что многие понимают необходимость изменений, но боятся сделать решительный шаг к ним навстречу: «хотелось бы, да не могу, страшно, ипотека, семья, да и возраст уже не тот» и прочее.

Третья категория. Когда женщина не любит себя, не принимает себя, эта нелюбовь обязательно влияет на здоровье, причем со временем эффект накапливается. А, как известно, большинство заболеваний имеет психосоматическую природу, то есть мы не боеем просто так, чаще всего мы боеем из-за неудовлетворенности своей жизнью, либо у нас накопились боли, обиды, разочарования, внутренние конфликты, не выраженные эмоции.

Такой тяжелый багаж, связанный с нереализованностью или внутренними болями и разочарованиями, сначала не слишком влияет на наше здоровье, но по мере накопления отрицательных эмоций может привести к тяжелым последствиям.

Есть еще одно психосоматическое влияние на здоровье, когда женщина все пытается делать сама, решает все проблемы сама. То обычно у таких женщин заболевания касаются

позвоночника и спины. Это когда очень тяжелый груз взваливают на спину и несут по жизни.

Женщина, которая не любит себя, не может создать себе качество жизни, которое она хочет. Ей не нравится жилье, не нравится город, ее окружение, которое постоянно на что-то жалуется, а еще не нравится отражение в зеркале, гардероб и прочее. Но что-то поменять она боится или не знает, как сделать первый шаг к переменам.

Почему так происходит?

Потому что женщина не может позволить себе большее. Если женщина любит себя, она готова расширяться, она знает, что она достойна самореализации, счастливых отношений, жизни в изобилии и процветании, знает, что достойна хорошего здоровья.

Женщина, которая себя не любит, не позволяет себе мечтать. Находится тысяча причин, чтобы не мечтать: «куда уж мне в моем городе», «куда уж мне в моем окружении», «нормальных мужчин нет, так зачем о них мечтать».

Потому что женщина не умеет говорить «нет». Она не знает, как это сделать экологично, чтобы не разрушать отношения в своей жизни.

Потому что женщина не поддерживает личные границы. Воспитание еще в детстве не подразумевало иметь личные границы. Еще в песочнице нам говорили, что нужно обязательно делиться своими игрушками – это тоже проявление личных границ. Если сейчас вам мама скажет, чтобы вы от-



дали свой телефон, как вы отреагируете?

Потому что женщина не уверена в себе и не верит в себя, принижает свое достоинство, подстраивается, становясь удобной.

Какую бы мы тему ни затронули, будь то отношения, финансы, самореализация, в основе всего лежит тема любви к себе. Пока у женщины не построен фундамент любви к себе, не выстроены адекватные отношения с самой собой, все остальные сферы жизни будут проваливаться.

Ранее мы немного коснулись трех эго-состояний человека. Давайте теперь рассмотрим их более подробно.

У каждого человека есть три реальности (ребенок – родитель – взрослый). И эти реальности нужны женщине в равных составляющих ее любви к себе.

«Ребенок» – это реальность, которая живет внутри нас, с детства. Вырастая, некоторые женщины остаются маленькими девочками на уровне ментальности. Выражается это в виде капризов маленького ребенка: «хочу прямо сейчас, дайте мне это немедленно», «ничего не хочу решать, хочу новое платье», также в обидах и вечных жалобах, в надежде, что их пожалеют и погладят по головке. Происходит это из-за недолюбленности в детстве, когда родители были вынуждены работать с утра до вечера, и на детей просто не оставалось ни времени, ни сил. Или, когда родители сами находятся в реальности ребенка, часто недополучив любовь в детстве, они становятся инфантильными, недостаточно зрелыми.

ми как личности, не хотят брать на себя ответственность и зачастую обижаются, что передается как модель поведения их детям. Также это выражается в переносе ответственности на других людей за свое состояние: «Из-за вас у меня испортилось настроение», «Вы ездите у меня на горбу», «Я для вас стараюсь, а вы...» и прочее. Или может выражаться в переносе своих негативных эмоций на других: «Если плохо мне, значит и вам будет плохо...».

Сюда же относится отказ брать на себя ответственность за свою жизнь, за свои решения, за необходимые изменения в жизни, за смену ненавистной работы, за отношения в семье с мужем и с детьми: «Ничего не хочу решать, пусть оно само как-нибудь рассосется...», «Я не хочу идти на контакт с ним, это страшно, это больно...», «Да, я хочу освободиться от боли, но в боль я идти не хочу».

Вторая реальность «родителя» – это реальность часто директивного родителя, это реальность женщины, которая живет по принципу «сама-сама-сама!», сама проблему создала, сама ее решила. Сюда же излишняя ответственность за семью. Часто женщина зарабатывает в семье, тянет семью на себе, тянет задачи семьи на себе, воспитывает как детей, так и мужа, она перегружает себя обязанностями и тащит их на себе: «Я должна кормить семью, я должна быть сильной». И даже внешне такие женщины выглядят перегруженными своими заботами и проблемами. Женщина в реальности «родитель» достаточно часто проявляет эту реальность не толь-

ко к детям, но и к родителям, мужу и окружающим, когда берет на себя ответственность за всех решать и разгребать. Туда же излишний контроль «Без меня не справятся», «Если не я, то кто?» и так далее.

Третья реальность «взрослый» – это та реальность, к которой нужно стремиться. «Взрослый» – это тот, кто исследует, задает вопросы. Если у «взрослой» женщины есть проблемы, будь то отношения с мужчиной, финансовые проблемы или проблемы самореализации, то она меняет слово «проблема» на слово «задача», потому что у любой задачи есть решение. Поэтому, если есть некие трудности, «взрослая» женщина задает себе вопросы: как я могу решить эту задачу, какие есть способы решения, а что я еще могу сделать для решения поставленной задачи, что мне нужно для этого сделать и прочее. Эта женщина всегда открыта для информации, для того, чтобы ей указали на путь решения ее задачи.

Очень часто внутри женщины есть реальность и «обиженного ребенка» и «родителя». В каких-то ситуациях женщина ведет себя по-детски, а в других как родитель.

Мы сами для себя можем быть другом и можем быть врагом, мы сами себя можем возвеличить и можем унижить. Эти ситуации могут быть и во внешнем мире и внутри нас самих.

Совершенно нормально наличие всех трех реальностей, просто нужно понимать, когда какая из них нужна. Реальность «ребенка» нам нужна, чтобы получать яркость жизни, яркость эмоций и радость. Реальность «родителя» нам нуж-

на для того, чтобы брать ответственность за свою жизнь. Реальность «взрослого» нужна для урегулирования этих двух процессов, «подружить» между собой «родителя» и «ребенка», чтобы включать их в нужное время и в нужном месте.

Одиночество. Когда женщина в конфликтах, в неприязни партнера и себя в отношениях. Когда женщина либо растворяется в партнере и полностью принадлежит ему, живет только его жизнью и интересами, про себя забывает. Такие отношения всегда приводят к разрыву, потому что «рабов не любят». Либо живут с партнером как две разные вселенные, каждый сам по себе, нет общих интересов и точек соприкосновения. Это все приводит к одиночеству.

Деструктивные отношения. Если женщина продолжает жить жизнью партнера, ревнует его, испытывает как моральное, так и физическое насилие, или пытается спасти пьющего мужа, – все эти вариации со-зависимых отношений являются деструктивными.

Разочарование в семье, как в таковой. Есть много женщин, которые находясь в браке, так сказать, имеют статус замужества, но при этом живут как соседи. Очень многое решает квартирный вопрос, который является тормозящим фактором для развода. Если бы такой проблемы не стояло у женщин, то разводов стало бы гораздо больше.

Неуверенность в себе, в своих силах и возможностях. Обесценивание своих талантов, навыков и умений. Страх остаться без средств к существованию, страх за детей, кото-

рых женщина не сможет содержать. Поэтому, она продолжает держаться за отношения, которые не приносят ей радости и удовлетворения.

Низкий уровень энергии и депрессии. Если женщина постоянно недовольна собой, партнером, жизнью, то ее энергия утекает. Постоянные отрицательные эмоции создают питательную почву для развития депрессивных состояний, а как следствие потеря жизненной энергии, активности и желания жить.

Болезни, вплоть до онкологии. Когда женщина не любит себя, она не принимает свое тело, иногда даже ненавидит отдельные его части. И тело, получив разрушающие отрицательные эмоции, начинает болеть. Даже если взять онкологию. Ведь раковые клетки есть в каждом человеческом организме, но просыпаются они не у всех, а только у тех, кто начинает заниматься самоедством, испытывают жесткое чувство вины, не довольны своей жизнью, постоянно предъявляют претензии к себе и к окружающим. То есть постоянно испытывают недовольство собой, окружением и миром в целом.

### **3. Любовь к себе как естественное состояние женщины**

Для любой женщины любовь к себе – это естественное природное состояние. Без этого состояния женщина не сможет быть гармоничной, счастливой, красивой и процветающей.

Любить себя:

- Понимать и принимать себя;
- Ценить себя и собственную жизнь. Понимать, что вы живете один раз и вы у себя одна, единственный человек, который будет с вами от начала и до конца – это вы сами. Дети вырастут, мужчины могут меняться, родители уйдут, а вы останетесь, и только вы будете с собой до самого конца. Поэтому нужно ценить свою жизнь, жить именно свою жизнь, а не чужую;
- Чувствовать себя нормальным человеком, а не уязвимым;
- Контролировать и управлять своими чувствами и эмоциями;
- Заботится о себе.

Помните о том, что любить – это глагол. Любить – значит действовать.

От человека, который не любит себя – плохо всем. Такой

человек не эффективен в работе, потому что он не умеет восстанавливать свои ресурсы, не умеет действовать с вдохновением, он всегда находится в позиции «жертвы».

Если женщина не любит себя, считает не привлекательной, как следствие, она не будет привлекательна для своего партнера. То же самое относится и к детям, если женщина не умеет любить себя и ценить, то позицию «жертвы» она передаст своим детям. Она не сможет научить детей самооценности, так как сама себя не ценит.

Чем лучше женщина понимает себя, свои желания и свои границы, тем лучше она понимает других людей. Женщина, которая по-настоящему любит себя никому не может навредить, потому что она знает, что каждый человек – это личность с большим набором индивидуальных характеристик, и со своими достоинствами и недостатками. Она знает, что энергообмен при общении может дать заряд положительной энергии, а может опустошить энергетически.

Многие часто ошибочно считают, что любовь к себе сродни эгоизму. Но это далеко не так. Когда женщина умеет любить себя, когда она заботится о себе, о своем теле, о своих мыслях и реакциях на различные ситуации, тогда она может в полной мере любить окружающих ее людей, заботится о них и принимать такими, какие они есть.

Эгоизм проявляется в том, что человек доставляет удовольствие себе и достигает своих целей в ущерб другим людям. Эгоизм предполагает навязчивость, завышенные требо-

вания к себе и к другим. Эгоизм потребляет, и ничего не дает взамен. При эгоизме нарушен энергообмен между людьми, когда один становится так называемым «вампиром», а другой «донором». Эгоизм предполагает самоутверждение за счет других людей. Эгоизм живет по принципу: «есть мнение мое и неправильное». Эгоизм – это постоянное завышение своей значимости и принижение значимости других. Эгоизм – самолюбование собой, взгляды с высока, стандарты, статусы, клише и презрение людей, которые не смогли достичь каких-то высот, по мнению эгоиста.

А еще, эгоизм – это замаскированные комплексы и низкая самооценка.

Любовь к себе – полная противоположность эгоизму.

Любовь к себе – это «Я люблю себя – я люблю тебя». Когда женщина наполнена любовью к себе, то и все ее пространство наполнено любовью, все ее действия наполнены любовью, все ее окружение наполнено любовью. Если женщина умеет любить себя, то она с щедростью делится этой любовью со своим окружением. Такие женщины умеют заряжать положительной энергией всех вокруг, успокаивают, нежно обволакивают своей любовью и дарят покой в душе.

У женщин, которые себя любят самые заботливые мужья, счастливые дети и приятное окружение. К таким женщинам тянутся мужчины, как пчелы на мед, таких женщин хотят видеть своими подругами другие женщины, которым не хватает этой любви, таких женщин любят дети и животные (а



их, как мы знаем, не обманешь).

Подумайте, есть ли в вашем окружении женщина, с которой всегда приятно поговорить по душам, она может выслушать и приласкать словами, успокоить и вселить надежду. А может быть вы сама такая? Когда вы прочтете эту книгу до конца, то возможно поймете, что нет предела совершенству. Если уж любить себя, то не местами, а по полной программе.

Любите себя без причины, потому что вы просто есть.

Если вы ищете причины, чтобы любить себя, то любовь не будет полной и всецелой, а в голове сразу же появляются сомнения и оправдания для нелюбви к себе. Как только вы начинаете думать: «Я люблю себя, потому что...», может появиться повод себя не любить.

Чтобы любить себя, не нужны причины, как не нужны они, чтобы любить родителей и детей. Настоящая любовь к дорогим людям не требует доказательств и не допускает сомнений. Так же точно и любовь к самой себе должна быть постоянной и безусловной.

Просто периодически напоминайте себе, что вы – важный, ценный и незаменимый человек. И другой, точно такой, как вы, никогда не было, нет, и не будет на целом свете!

Это поможет вам осознать собственную ценность для других и самой себя.

Вы уникальна, неповторима, и ваша жизнь в данный момент – большой подарок, и большое счастье. Вы любите себя и точка. Без причины.

Прочувствуйте это и помните об этом!

Вы уже самодостаточны!

Осознай, что НИКТО и НИЧТО внешнее не дополнит вас, вы уже самодостаточны.

Любите себя, независимо от того, есть у вас мужчина/муж или нет, есть у вас дети или нет, живы ваши родители или ушли в другой мир. Вы не должны видеть свое счастье только в других людях. Иначе вы попадете в любовную зависимость, от которой нелегко освободиться.

Никакая вещь не дополнит вас. Это все внешние временные атрибуты. Ваша любовь к себе не должна базироваться на том, во что вы одеты или какая у вас машина, и есть ли она вообще. Это ошибка любить себя за вещи. Ведь они тленны. Портятся, ломаются, рвутся, разрушаются и приходят в упадок.

Меняй окружение!

Круг общения сильно влияет на ваше отношение к жизни. Поэтому предпочитайте позитивных, энергичных, добрых и умных людей. А недовольных ворчунов и сплетников лучше избегай. Если это родственники или другие важные люди, которых невозможно исключить из круга общения, то сведите его к минимуму.

Женщина, которая себя любит, не страдает, если ее не любят. Она понимает, что не всем может нравиться.

Только вы выбираете, с каким человеком быть, а с каким нет. Будьте с теми, рядом с кем вы чувствуете себя умиро-

творенной, счастливой и свободной!

Задавайте себе вопросы: чувствую ли я себя счастливее с этим человеком или с ним хуже, чем одной? Делайте выбор всегда в свою пользу, а не в пользу отношений.

Изучайте себя!

Начните задавать себе вопросы:

Какая я? Что я люблю, что не люблю? Чем я люблю завтракать? Чем мне себя побаловать сегодня? Чем бы мне хотелось заняться сегодня? Что сделает меня сегодня более счастливой?

Задавайте себе подобные вопросы регулярно. Для того чтобы ввести это в привычку, можете, например, повесить стикеры с вопросами на зеркале у себя в ванной.

И самое главное – делайте для себя все эти приятные вещи!

Купите себе мороженое, сводите себя погулять, сделайте себе массаж, ухаживайте за своим телом. Делайте для себя то, что любите. Но не в качестве вознаграждения за проделанную работу, не за выполненный план, а просто так. И не раз в месяц, а каждый день.

Наша психика устроена таким образом, что когда вы делаете для себя, вкладываете в себя, у вас развивается любовь к себе.

Доверяй себе и своим намерениям!

Вы – женщина. А это значит, у вас есть твой внутренний

голос, который называют интуицией. Слушайте его и действуйте согласно своему чувству.

Доверяйте своим ощущениям и желаниям. Если то, что вы делаете, исходит из благих намерений, доверяйте им, делайте и реализуйте их!

Не бойтесь показаться такой, какой вас не хотят видеть другие! Потому что эта ваша жизнь и живете вы для себя, а не для других! Чем больше вы доверяете себе и действуете согласно своим желаниям, тем больше живете той жизнью, которой хотите жить.

Знайте свои сильные качества и уникальные ценности!

Выпишите свои лучшие качества и ценности. И помните о них. Знайте точно, какая ценность есть в вас, какие привлекательные характеристики и качества.

Ваши лучшие качества	
1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Тело – это место, в котором происходит наша жизнь, это орган чувствования реальности, это носитель нашей энергии. Самое важное, что нужно делать – это проживать свое тело целиком, восстанавливать контакт с ним, со своими ощущениями.

Почему это важно?

Дело в том, что сама наша жизнь и происходит в ощущениях: с них все начинается и ими заканчивается. Наши эмоции и чувства – это ощущения тела. Наши желания и их реализация – это все потоки ощущений.

80% вашего внимания должно быть сконцентрировано на внутренних ощущениях и только остальные 20% – на внешних проявлениях. Ваш фокус и внимание должны быть направлены больше внутрь себя, нежели на внешние раздражители.

Чувствовать свое тело – это способ улучшения физического здоровья и повышения своего тонуса энергии. Поэтому каждый день по 15-20 минут направляйте свое внимание на ощущение тела и сосредоточиваясь только на этом и ни на чем более.

Как полюбить себя, если вы недовольны своим телом?

Нужно осознать, что природа дала вам именно эту внешность и это здоровье, а остальное зависит от вас. Однако важно не только любить свое тело, но и совершенствовать его.

Займитесь спортом, начните следить за питанием и здоровьем, ухаживайте за собой, проводите больше времени в

парке и на природе, хорошо отдыхайте и высыпайтесь.

И скоро вы заметите положительные перемены: лицо станет посвежевшим, кожа — гладкой и чистой, а в глазах появится задорный огонек. Многим людям подобные метаморфозы помогают значительно повысить самооценку. Попробуйте!

Примите себя и позвольте себе быть собой.

Речь идет, в первую очередь, о каких-то недостатках внешнего вида. Они есть абсолютно у каждой из нас. Однако кому-то они доставляют постоянный дискомфорт, кто-то их не замечает, а кому-то удастся обратить их в достоинство. Чтобы принять свои недостатки, нужно понять несколько простых вещей.

Во-первых, собственные недостатки кажутся гораздо большей проблемой, чем окружающим, которые их могут совершенно не замечать. Причина проста: каждая из нас сосредоточена на себе в 10 раз больше, чем на других. Доказанный факт.

Во-вторых, давно известно, что недостатки человека никак не связаны с его взаимоотношением с другими людьми, поскольку 99% роли здесь играют внутренние качества.

Вспомните кого-то из своих друзей, любимого человека, и представьте его с тем недостатком, который вас беспокоит. Станете ли вы к нему хуже относиться или меньше любить? Конечно, нет.

В-третьих, если недостатки нельзя изменить, беспокоить-

ся о них бессмысленно.

Как бы просто это не звучало, на деле это оказывается сложнее. Однако если сильно захотеть – то все по силам. Просто всегда помните о том, что успех человека зависит от внутренних качеств, и совсем не определяется недостатками.

Примите себя такой, какая вы есть, со всеми вашими хорошими и «плохими» качествами. Ведь нет их плохих. Каждая особенность вашей личности вам в чем-то помогает и от чего-то защищает. Любите себя в любом проявлении и экспрессии, в любом вашем выражении.

Простите себе все, что было в вашем прошлом. Это важно, потому что люди часто осуждают самих себя, ненавидят себя и презирают за те вещи, которые сделаны в прошлом. Но на тот момент времени и с теми знаниями, вы не могли чувствовать по-другому и поступать по-другому. Поэтому все, что случилось тогда, было единственно возможным.

Примите все свои недостатки и любите себя с ними.

Фраза на все случаи жизни, которая поможет вам:

«Случилось то, что случилось. И это единственный из возможных вариантов. Я сделала все, что могла на тот момент».

Это не означает, что вы теперь не будете развиваться, пробовать новое и стремиться к лучшей версии себя. Эта фраза поможет вам выключить внутреннего критика и принять свои недостатки.

Прислушайся к своим желаниям.

Наверняка есть приятные вещи, которые вы не позволяете себе делать, поскольку считаете их излишним баловством. Или просто боитесь общественного порицания. Если это не аморальный, асоциальный или противоправный поступок, его вполне допустимо совершить.

Это может быть проявление внутренней свободы, выраженное в экстравагантной покупке, поступке или необычном виде отдыха. К примеру, все друзья и родственники считают вас серьезным человеком. А вам хочется покрасить волосы в ярко красный цвет. И вы имеете право пойти за своим желанием, несмотря на мнение окружающих.

Можно действовать и противоположным образом. Например, если не хочется идти с друзьями на вечеринку, просто откажитесь, и не переживайте, что они обидятся. Собственные желания важнее. Если же друзья скажут, что вы проявили неуважение, парируйте тем, что в данной ситуации неуважением является их излишняя настойчивость.

Учитесь слышать свои истинные желания и следовать за ними.

Задавай себе почаще вопросы:

Что я хочу сейчас? Что я хочу для себя лучшего? Это действительно то, что я хочу? Это мое желание или чужое? Это для меня важно или нет? Если я сделаю так, как хочу, что я приобрету, а что потеряю?

Работа с эмоциями



## 1) Позволь всему происходить

Позволь всему происходить. Не сопротивляйтесь. Что бы ни происходило, дайте этому быть без борьбы.

Наблюдение за тем, что происходит внутри вас самой – хорошая практика, нужно только наладить контакт со своими ощущениями. Отпустите себя и плывите по волне, а не против течения.

Вспомните приятное событие своей жизни, и поймите это благодатное ощущение внутри себя. А потом смотрите на событие из этого внутреннего расслабления.

Если вы в комфорте с собой и позволяете всему происходить, то почувствуете приятное наслаждение. Вы сможете быть в моменте сейчас. Ловите его.

## 2) Проживай свои эмоции

С самого рождения нас сопровождают эмоции. Страх, грусть, радость, гнев, стыд – это основные краски. И все они очень разные. При переплетении и смешении этих красок и их оттенков возникает великое множество и других чувств. От одних мы пытаемся избавиться. А другие страстно желаем.

Эмоции питают наши физические тела. И те, которые мы называем позитивными. И другие. Те, которые мы называем негативными. Это электрический ток для клеток, который так же нужен и важен, как пища.

При правильном проживании эмоции напитывают и заряжают тело подобно электрическому току, от которого работа-

ют лампочки, телефон, телевизор, стиральная машина и великое множество других приборов. И этот ток должен быть определенной величины, иначе техника сломается.

Точно так же для тела важно качество питания эмоциями. Но человек бежит от неприятных для него чувств или выплевывает эмоции наружу. А, чаще всего, заталкивает их глубоко в себя, не проживая. Тело не может напитаться необходимым и страдает, создает энергетические блоки и болеет.

Можно ли научиться напитывать тело качественным эмоциональным током? Да!

Для этого нужно вернуть внимание в тело. Не убегать из него в бесконечные мысли. Довериться своему организму, позволить и разрешить себе чувствовать любые эмоции, которые возникают внутри.

Вы имеете право переживать все эмоции и чувства, негативные в том числе. Это вторая сторона одной медали. Плюс и минус.

Принимайте их все с благодарностью, и дайте телу прожить эти волны без остатка до последней капли.

Когда процесс завершится, вы почувствуете, как наполняетесь приятным умиротворением и благодатью. У вас появятся новые силы для твоих повседневных дел и достижения желаний.

Имея такой навык, ваша любовь к себе расцветет, как прекрасный цветок. Вы всегда будете наполнены энергией и сможете построить счастливые отношения со своими близ-

кими. Ведь между вами не будет препятствий в виде обиды, вины, стыда и раздражения.

Бывает, что между вами и другим человеком происходит ссора. При этом вы испытываете обширную гамму чувств. И чаще это негативные, болезненные эмоции и ощущения.

Чем дальше, тем больше едкие слова и обвинения больно бьют и жалят в самое сердце. Как трудно потом залечивать раны, заклеивать трещины и провалы в отношениях.

Остановись!

Если можете, уединитесь в спокойном месте. Другая комната, ванна, туалет, балкон. Прислонитесь к твердой поверхности. Прикройте физические глаза. Переведите взгляд в себя. Смотрите, как будто видите внутренними глазами, которые обращены внутрь тела.

Там сейчас буря эмоций. Внимательно их рассматривайте, как самое важное в этот момент. Вы можете назвать каждую ниточку этого бурлящего клубка. Может это обида, злость, бессилие, униженность, гнев, отчаяние и другие.

Скажите себе: Да, я сейчас испытываю эти чувства и эмоции. Я даю им место и пространство.

А теперь чувствуйте их еще яснее и входите в них. Еще глубже. Не анализируй. Ничего не объясняйте, не оправдывайтесь, не обвиняйте.

Погружайтесь, как водолаз на самую глубину своих чувств и ощущений. Не отвлекайтесь на внешнее, пока не опуститесь в самую сердцевину этой недавней бури. Разрешайте се-

бе их чувствовать, даже самые ужасные на ваш взгляд. Не убегайте от них, а входите в них, чувствуйте и разрешайте!

Чем глубже ваше разрешение, тем быстрее клубочек эмоций расплетается на отдельные ниточки. Как только вы достигнете эпицентра эмоции, все негативное растворится.

Сердце раскроется, будто прекрасный цветок. Вы свободно вздохнете полной грудью. Дыхание станет глубоким и спокойным. Тело расслабится. Вы почувствуете умиротворение и наполнение.

Побудьте в этом состоянии. Теперь вы сможете проанализировать ссору более объективно, сделать выводы и наладить отношения с близким человеком.

При упорной тренировке, вы сможете это делать за 5-10 мин.

Мир внешний – отражение мира внутреннего. Если у человека черным-черно в душе: люди все плохие, солнце не такое яркое, трава не такая зеленая – никакие внешние обстоятельства не изменят это состояние.

Поэтому меняйте свое внутреннее состояние и отношение к тому, что происходит в вашей жизни. А следом будут меняться к лучшему отношения с окружающими людьми и в целом ваша жизнь.

3) Долюби свою внутреннюю маленькую девочку

У каждого человека есть детство. И именно там находятся корни всех проблем. Часто маленькая девочка недополучает любви и ласки от своих родителей. И причины этого могут

быть совсем разными.

Бывает, что родители сами недополучили любовь в детстве, поэтому не умеют в достаточном количестве любить и ласкать свою дочку. Другие закрыли свое сердце от сильной боли. Третьи манипулируют ребенком, добиваясь послушания.

А бывает, девочка сама решает, что ее не любят. Например, мама не вовремя поменяла мокрую пеленку или уделяла внимание младшей сестренке. Да просто у мамы или у папы было плохое настроение, и их голос прозвучал как-то грубо. Но малышке ведь не объяснили причину такого голоса! И она приняла это на свой счет.

Девочка решила, что она плохая и недостойна любви. А потом несет этот тяжелый груз по жизни, привлекая такие ситуации, где эта недостойность будет подтверждаться.

И эта девочка до сих пор живет у вас внутри и ждет любви, ласки и принятия. Но уже от вас самой.

4) Не жалейте себя, а сочувствуйте и поддерживайте.

Каждый человек сталкивается с определенными сложностями, борется с собственными слабостями, совершает и исправляет ошибки.

Жалость к себе – один из главных барьеров к счастью, успеху и любви к себе. Как и все комплексы, жалость начинается в детском возрасте, когда ребенок требует внимание к себе любым способом. Помните, например, иногда в детстве вы говорили: «У меня животик болит», чтобы мама с

папой вас пожалели и проявили свою любовь, которую вы так сильно желали.

Если вы повторили это много раз, то такое поведение закрепились и стало привычкой. И теперь любовь у вас соединена с жалостью. В итоге уже в сегодняшней жизни вы придумываете себе проблемы, чтобы вас пожалели и полюбили.

Оценивайте окружающую действительность трезво и рационально. Не сокрушайтесь очередной неудаче, найдите плюсы и направьте усилия на поиск решения задачи.

Поддерживайте себя сочувствием, похвалой и награждайте за малейшие достижения, а чаще просто так. Даже маленький, но приятный подарок – это напоминание, что вы достойны вознаграждения. Это может быть вкусный торт, шоколадка, прогулка, отдых, чтение интересной книги и многое другое, что приятно именно вам.

Какой вы станете, когда будете любить себя.

– Вы энергичны, удовлетворены и очаровательны. Вы не боретесь с собой и миром, никому ничего не доказываете, что дарит много сил и душевное равновесие.

–Вы любите и принимаете свое тело таким, какое оно есть. Вы заботитесь о своем теле и относитесь к нему с благодарностью, вниманием и любовью. Вы понимаете, что тело, которое вы имеете сейчас, и есть идеальное для вас.

–Вы не разрешаете другим оскорблять и принижать себя потому, что им так хочется. Вы уверены и цените себя. Знаете свои недостатки и достоинства, можете использовать их

на благо себе и другим.

– Ваше обычное состояние – умиротворение и радость. Но вы можете распознать и принять свои негативные или подавленные эмоции, позволить себе прожить их и отпустить с благодарностью.

– Вы несете ответственность за свою жизнь, потому что знаете, что вы – ее автор. Вы принимаете решения на основе своих ощущений, принципов, ценностей, а не под гнетом и влиянием кого-то. И учитываете последствия своих действий.

– Вы честны с собой и окружающими, не ищите оправданий и не оправдываетесь. Но вы понимаете окружающих людей, мотивы и причины их поступков.

– Вы относитесь к себе и своим потребностям с уважением и пониманием. Вы удовлетворяете свои потребности и следуете своим желаниям.

– Вас невозможно обидеть, потому что вы наполнены источником своей внутренней любви.

– Вы не ищите любви у других. Не привязываетесь ко всем, кто может давать это чувство, поэтому не страдаете, если вам в нем откажут. Вам не нужен допинг, чтобы чувствовать себя хорошо. У вас есть собственный источник любви, который наполняет вас изнутри.

– Вы приятны и доброжелательны в общении с другими. Когда переполняет любовь и радость, не хочется ругаться, тыкать кого-то носом в недостатки, критиковать и поучать.

Хочется сказать что-то доброе, поблагодарить, просто приятно пообщаться.

– Вы занимаетесь тем, что приносит радость и удовольствие. И умеете получать удовольствие и радость от всего, чем занимаетесь. Вы слышите голос своего сердца и следуете ему.

–Вы любите и любимы. Ваш мужчина с восхищением смотрит на вас, осыпает комплиментами и подарками. Вы для него – самый ценный желанный дар. Ведь счастливая жена – это источник силы, вдохновения и побед для своего мужчины. Он никогда не польстится на другую женщину, отношения с которой будут для него безвкусными.

Чтобы формировать правильное отношение к себе, собственной жизни и всем своим достижениям вам нужно прикладывать усилия. Не существует волшебной таблетки или секретной методики, чтобы мгновенно полюбить себя раз и навсегда. Это путь, который проходит каждая женщина, мечтающая об успехе и счастье.

И каждый шаг на этом пути стоит потраченных усилий, поскольку безусловная любовь к себе делает счастливой не только вас, но и всех дорогих вам людей.

У любви к себе есть много составляющих, как внутренних, так и внешних.

К внутренним составляющим относятся:

– сознательный выбор положительных мыслей о себе, об окружающих и о мире в целом;



- сознательный выбор спокойствия ума и гармонии в душе;
- сознательный выбор ежедневного хорошего настроения;
- сознательный выбор саморазвития (что читать, что смотреть, что слушать, чему учиться);
- вера в себя, в жизнь (в Бога, во вселенную, в космический разум – нужно подчеркнуть);

К внешним составляющим относятся:

- забота о своем теле (спорт, питание, уход за телом);
- внешний вид и выбор одежды;
- создание чистоты и уюта в своем жилище;
- выбор своего окружения (общение с приятными людьми, отказ от общения с «токсичными» людьми);
- расстановка собственных границ;
- выбор деятельности, которая по душе.

Далее мы рассмотрим все эти составляющие более подробно.

## **4. Внутренние составляющие любви к себе**

К внутренним составляющим любви к себе относятся эмоциональная сфера жизни женщины, как она себя чувствует и ощущает в этом мире, кем она является для самой себя, как она сама себя ценит и уважает. Ведь недаром говорят: «полюби себя и тебя полюбит весь мир». Итак, пройдемся по каждому обозначенному выше пункту.

**Сознательный выбор положительных мыслей о себе, об окружающих и о мире в целом.**

Женщина, любящая себя, всегда думает только о хорошем, о добром, о светлом, и возможно, немного сказочном. И эти мысли в первую очередь касаются ее самой. Любящая себя женщина не допускает никаких дурных мыслей о себе, даже если она допустила ошибку или промах. Любовь к себе позволяет совершать ошибки, предполагает прощение себя за них и работу над ними. Вспомните, сколько раз вы сегодня себя отругали и назвали не самыми лучшими словами? «Опять проспала, снова будильник не услышала! Ведь сколько раз себе говорила, что надо ложиться спать пораньше, так нет же, полночи в социальных сетях, а на утро вечно опаздываю, не успеваю собраться, и бегу на работу как кикимора» или «Зачем я купила эту юбку, выгляжу в ней как

гусыня! Где были мои глаза?», или «Опять наелась на ночь, я так никогда не похудею, на всю жизнь останусь толстой», или «Вот я дура, опять связалась с каким-то негодяем, и снова меня обманули, когда же все это кончится?», далее можете продолжить свои вариации уничтожения себя.

Помните о трех составляющих эго? Это и есть тот самый голос родителя. Прислушайтесь к нему, возможно, вы кого-то узнаете в этом голосе. Отстранитесь от него и подумайте, что же вы на самом деле думаете о себе? Что привлекло ваше внимание в вечерних посиделках в социальных сетях? Вы узнали что-то полезное для себя? Если ваш ответ «да», тогда не стоит себя корить за этот ночной марафон. А если ваш ответ «нет», то делаем работу над ошибками, ставим себе цель – лечь спать сегодня вовремя, и выполняем ее.

Любящая себя женщина позвонит коллегам и предупредит о своем опоздании, затем тщательно соберется и отправится на работу со спокойной душой.

Если купленная юбка при примерке дома оказалась не по вкусу или не по размеру, то любящая себя женщина может предпринять следующие действия. Во-первых, вернуть в магазин или обменять на другую юбку, либо предложить подруге, на которой она будет смотреться лучше. Либо продать ее, а еще лучше – отдать в благотворительный фонд. Но любящая себя женщина никогда не будет ругать себя за неправильно сделанный выбор, она сделает вывод, что юбки такого фасона лучше не покупать, и впредь будет более внима-

тельно подходить к выбору одежды.

С едой на ночь все немного сложнее, но тоже вполне поправимо. Если это был единичный случай, то не стоит себя корить. Но если у вас поздние ужины на регулярной основе, то есть вы ежедневно даете себе зарок не есть на ночь и перед сном срыгаетесь, а потом ругаете себя за невыполненное обещание, то здесь надо разбираться глубже.

Итак, ваш внутренний взрослый говорит вам: «есть на ночь вредно для здоровья». Ваш внутренний ребенок начинает капризничать: «ну я чуть-чуть, только один кусочек, только одну конфетку». Вы соглашаетесь с ребенком, и после одной конфетки идет другая, а потом кусочек тортика – малюсенький такой, а потом еще и яблочко... И вот вы лежите, живот на бок, а внутренний родитель вам говорит: «опять наелась на ночь, ты так никогда не похудеешь, на всю жизнь останешься толстой». А взрослый вздыхает и произносит: «сегодня опять не получилось, завтра попробую снова...». И так до бесконечности.

И каждый раз вы загоняете себя в чувство вины, вы сами себя грызете изнутри, о какой любви к себе здесь может идти речь? Любящая себя женщина не допустит такой заварухи перед сном. Она так выстроит свой режим питания, чтобы вечером ее не терзало чувство голода, чтобы ее внутренний ребенок был сыт, внутренний родитель удовлетворен, а внутренний взрослый спокоен.

Ну и последний пример разберем, о вновь неудавшихся

отношениях. Вместо того чтобы постоянно корить себя за очередной неудачный выбор партнера, нужно разобраться и понять, почему вы постоянно выбираете себе один и тот же тип мужчины. Они могут быть разными по внешности, по характеру, по достатку, а итог будет всегда один и тот же, возможно в разных вариантах, но все равно приведет к разрыву отношений.

Здесь необходимо вспомнить, что вам говорила мама или значимая для вас женщина о мужчинах. Если вы с незавидной периодичностью в отношениях получаете одинаковый результат, значит, у вас в модели поведения с мужчинами заложена некая программа.

Допустим, ваша мама пережила болезненный разрыв или всю семейную жизнь она терпела своего мужа, его недостойное поведение, ссылаясь на то, что развод – это стыдно, или «кому я нужна с детьми» и прочие неприятности. И таким образом, она вам «закачала» программу, что «все мужики сво...». И вы с этой программой идете по жизни. И даже если на вашем пути попадется самый достойный мужчина, то вы своей программой, которая подразумевает неосознанное отношение к мужчине и как результат, соответствующие поступки и слова направленные на него, сделаете из него того самого «сво...». Любящая себя женщина найдет эти программы в себе, удалит их и закачает новые, где мужчина ее любит и уважает. Но для этого нужно полюбить себя.

Не ругайте себя и не гнобите за несостоявшиеся отноше-

ния, проведите инвентаризацию своих убеждений по поводу сильного пола, вспомните все высказывания мамы или значимой в детстве для вас женщины по этому вопросу, и примите для себя, что это не ваша программа, не ваши мысли. Уберите их из своего сознания и вложите туда новые. Не думайте, что это невозможно, просто сделайте.

Найдите среди вашего окружения счастливые пары, поговорите со счастливыми женщинами в браке, спросите их, что они думают о мужчинах в целом, и о своем муже в частности.

Научитесь видеть в мужчинах только хорошее, научитесь хвалить мужчину за хорошие дела и поступки. Помните, что отношения – это энергообмен, если вы как «вампир» только берете, то обессилив, мужчина уйдет от вас, если вы «донор», то насытившись вдоволь, он также вас может покинуть. Женщина, которая любит себя, знает и чувствует баланс энергообмена. Она одаривает мужчину своей любовью, одобрением и участием, а он взамен «свернет для нее горы». Здесь речь идет об адекватном мужчине без особых психических отклонений и зависимостей.



А теперь напишите свои истории, за что вы себя ругаете наиболее часто и самостоятельно разберите свои ситуации, выясните «откуда растут ноги» и подумайте, как должна вести себя в вашей ситуации женщина, которая себя любит.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Любящая себя женщина всегда думает о себе только в положительном ключе, она хвалит себя за хорошую работу, гладит себя по головке за правильные решения и гордится собой за достигнутые успехи. Ведь у каждой из нас есть свои достоинства, есть навыки и умения, которыми мы можем гордиться, а еще есть таланты, много талантов, возможно, вы их еще не раскрыли для себя, или возможно не считаете свои умения талантом, а принимаете их как само собой разумею-



щесся. Так вот вам следующее задание: выпишите все свои таланты, достоинства, успехи, достижения и реализованные цели. Вы умеете водить машину, вы отлично готовите блинчики (даже если это единственное, что вы умеете готовить), вы получили образование или несколько, вы прошли курсы мастерства. Если вы мама, то это уже огромное достижение, а если уже и бабушка, то просто счастливая женщина – и это огромный успех. Вспомните все свои успехи, начиная с детского сада, школы и других учебных заведений. Вспомните все ваши чувства, когда вы получали заслуженные награды.

### **Список успехов и побед**

1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

О, это сладкое чувство победы!!! Прочувствуйте его, и запомните навсегда. И каждый раз, когда вы соберетесь в очередной раз подумать о себе плохо, остановитесь и примерьте

состояние победителя, наденьте на себя чувство радости и гордости за ваши успехи, а потом подумайте над сложившейся ситуацией как любящая себя женщина, найдите причину, сделайте работу над ошибками и продолжайте любить себя.

Когда человек любит себя и не допускает скверных мыслей о себе, то естественным образом, он переносит свою любовь к себе на окружающих, и думает о них только в положительном ключе.

Что значит любить другого человека?

1. Забота о другом человеке.

2. Принимаем желания другого человека, уважаем эти желания и по возможности следуем этим желаниям.

3. Помощь другому человеку. Но здесь надо понимать, что помощь должна быть по запросу. Если вас не просили о помощи, то вы можете просто оказать человеку «медвежью услугу». Любящая себя женщина не причиняет добро насильно, а только по запросу, и если это не делает ее заложницей ситуации.

4. Поддерживаем других людей. Подбадривание, мотивирование, успокоение и участие.

5. Делаем что-то приятное для другого человека. Это могут быть мелкие подарки, комплименты, объятия и поцелуи.

6. Желаем счастья человеку, которого мы любим.

Есть известное высказывание: «Ищите в людях хорошее, а плохое они сами покажут».

В каждом человеке есть положительная сторона, абсолют-

но в каждом. Даже если он рецидивист, маньяк и прочая «нечисть», но при этом он может быть отличным музыкантом, писать стихи или быть прекрасным поваром. Я не говорю о том, что нужно обязательно общаться со всеми этими людьми и водить с ними дружбу, это может быть опасно для здоровья и для жизни. Но любящая себя женщина, при встрече с новыми людьми сразу обращает внимание на достоинства человека.

Любой человек, встречающийся на нашем пути, есть наше собственное отражение.

Вы наверняка знаете, что если мы чего-то не принимаем в человеке (например, человек постоянно опаздывает на встречи, а вы злитесь на него за это), значит, мы не принимаем это в себе. Просто примите это как данность и начинайте анализировать, что вас раздражает в других людях, и подумайте, почему именно это качество вас в них раздражает.

А теперь начинайте искать положительные стороны человека, что вам нравится в этом человеке, почему вам нравится именно эти качества, возможно, вы также обладаете этими качествами или хотите этому научиться.

Далее, относитесь к каждому человеку в своей жизни как к учителю. Особенно это касается наших мужей/партнеров и наших детей. Именно эти люди дают нам самые ценные уроки жизни. Например, если ваш муж лежит на диване и ждет свою «музу» для прорыва в самореализации, а вы при этом пашете на трех работах и содержите семью, то стоит за-

думаться, что вам зеркалит ваш муж. Может вам стоит остановиться, сделать паузу, подумать, на что именно вы тратите свою жизнь. Обычно женщины, которые попадают в такие со-зависимые отношения, в один прекрасный момент могут слечь в постель с тяжелым заболеванием. Потому что работа на износ для женщины опасна для здоровья.

Или, например, у мамы очень медлительный ребенок, и она постоянно раздражается из-за его нерасторопности, злится на него, это говорит о том, что маме необходимо учиться терпению, умению ждать и вообще, выстроить свою жизнь в спокойном режиме. Или, наоборот, ребенок очень активный, ярко выражает свои эмоции, непослушный, бунтарь, это говорит о том, что маме надо научиться выражать свои эмоции, быть более открытой этому миру, выйти из своей «скорлупы» и сделать революцию в своей жизни.

Если подруга постоянно жалуется, любит поплакаться в жилетку, чтобы вызвать к себе жалость, а для вас это неприятно. Но прекратить эти постоянные жалобы невозможно из-за убеждения: «неудобно отказать». Подумайте, что не устраивает в жизни конкретно вас. Возможно, это не озвучивается вслух, но недовольство присутствует.

Здесь надо разобраться, где именно вы жалуетесь на жизнь, где испытываете внутренний дискомфорт, найти это место и изменить его как любящая себя женщина. Это может быть что угодно: нелюбимая работа, неласковый муж или вообще его отсутствие, непослушные дети, хроническое забо-

ление или что-то еще. Как только вы разберетесь со своим недовольством, уберете его из своей жизни, то ваша подруга перестанет вам жаловаться, или вовсе пропадет из вашего окружения.

Есть еще один момент, когда женщина переживает из-за того что не может контролировать ситуацию. Например, когда муж в отъезде и не на связи. Женщина один раз позвонила – вне зоны доступа, второй раз, третий – и понеслось..... Она начинает накручивать себя, в ее голове рисуются самые жесткие картинки того, что могло случиться с мужем.

Особенно сильно такие мысли возникают по поводу отсутствия ребенка, который не на связи. В этот момент женщина транслирует в мир страх, а страхи – как известно, самая сильная отрицательная энергия. И рисуя такие картинки в голове, женщина посылает их человеку, который отсутствует. И эта энергия может спровоцировать именно то, о чем думает женщина. А мать с ребенком связана на тонком уровне, и это уже доказано учеными, и таким образом, она напрямую посылает сигналы страха своему чаду, а это в свою очередь может привести к беде.

Так вот, дорогие мои, себя любящие женщины, никогда не накручивайте себя страхами за близкого человека. Любящая себя женщина, посылает окружающим мысленно любовь, удачу, счастье и благополучие.

Попробуйте сделать следующее упражнение: разговаривая с человеком, мысленно посылайте ему любовь, мысленно

но говорите ему «я люблю тебя». Если вы близко знакомы с человеком и знаете его мечты, желайте ему исполнения всех его чаяний. Если вы идете на встречу с незнакомым человеком, желайте ему счастья и успеха. И вы увидите, какие прекрасные результаты покажет вам эта методика. Все ваши пожелания будут возвращаться вам в реальном мире в виде материальных благ или удачных переговоров и сделок.

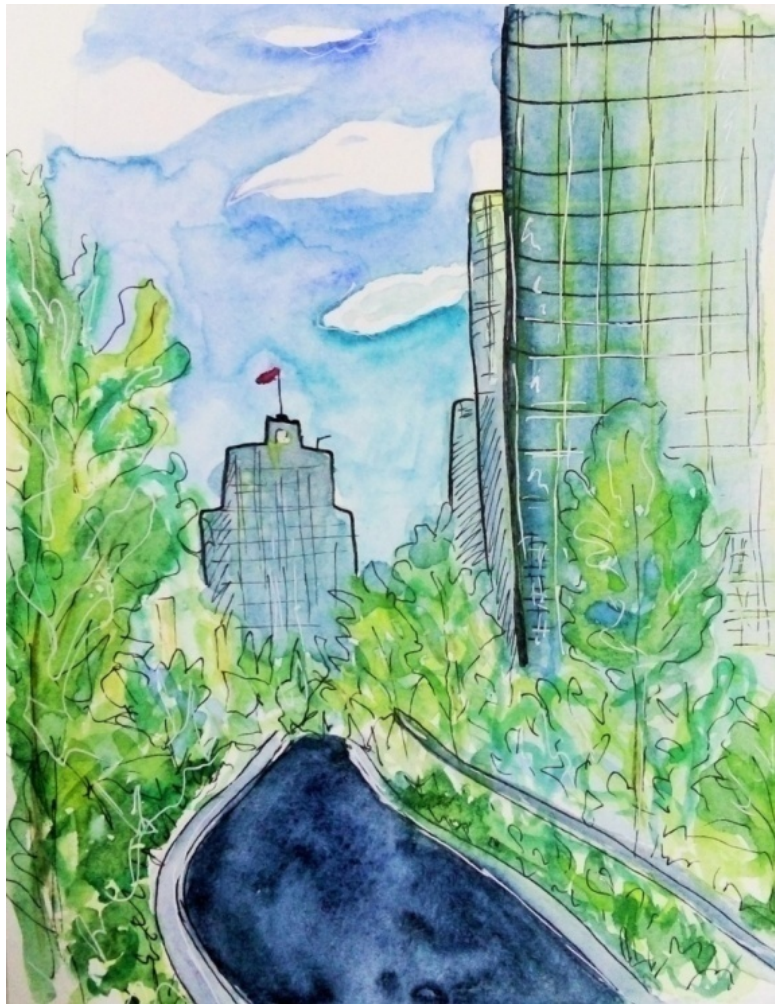
Теперь поговорим о положительных мыслях к миру в целом. Как вы видите мир, так он вам и отзывается – это истина всех истин.

Если вы видите в мире только серые тона, то и вся ваша жизнь будет окрашена в эту серость. Если вы не умеете замечать прекрасное вокруг, если вы не умеете радоваться солнечным дням, любоваться молниями во время грозы и восхищаться узорами снежинок зимой, то вам нужно этому срочно учиться. Как только вы дадите себе установку замечать прекрасное, вы будете видеть его повсюду.

В наше время практически у всех есть смартфоны с хорошим разрешением камеры. Попробуйте одну неделю фотографировать все то, что вам понравилось в течение дня. Это может быть бабочка на листочке дерева, это вкусный обед в кафе, это милая собачка, которая гуляет сама по себе, это красивое платье в витрине магазина, красиво украшенная свадебная машина, проезжающая мимо вас, да все что угодно. Ищите прекрасное и красивое и фотографируйте, а в конце недели вы посмотрите свои фотографии и удивитесь,

как много прекрасного есть в этом мире. А еще вы заметите, что серости в вашей жизни стало гораздо меньше, вас начнут радовать вещи, которые раньше угнетали. Если, например, раньше дорога на работу была для вас скучной, потому что вы ходите по одному и тому же маршруту уже несколько лет, то сейчас у вас есть задание, увидеть прекрасное в этой дороге. Так же вы можете изменить свой маршрут, чтобы увидеть и сфотографировать еще больше прекрасных моментов своей жизни.

Итак, думаете о себе только в положительном ключе, ищите в окружающих их положительные стороны, и, наконец, ищите в мире прекрасное и наслаждайтесь им.





## **Сознательный выбор спокойствия ума и гармонии в душе**

Цицерон говорил, что счастливая жизнь начинается со спокойствия ума. Любящая себя женщина знает, что все идет своим чередом, всему свое место и время. Она живет в настоящий момент времени, проживает каждый момент своей жизни и при этом думает о будущем в полном спокойствии и уверенности.

Если вы очень страстно чего-то желаете добиться, достичь поставленной цели, но на вашем пути постоянно встречаются преграды, остановитесь и подумайте, действительно ли вам это нужно? Может быть, это не ваша цель вовсе, а навязанная вам вашим окружением. Может быть, жизнь специально вставляет вам «палки в колеса», потому что она знает, что достигнув этой цели, вы не станете счастливее или даже наоборот, разочаруетесь в достигнутом результате.

История из жизни: одна моя знакомая страстно желала выйти замуж. Нашла подходящую кандидатуру, и вроде все у них шло хорошо. Назначили день свадьбы, началась подготовка к ней, и тут понеслось... Половина приглашенных гостей, отказались от приглашения, ссылаясь на занятость, начались какие-то проблемы со свадебным платьем, что-то не складывалось с ведущим и фотографом для свадьбы, между регистрацией в ЗАГСе и началом празднования в ресторане получился большой промежуток времени около 4-х часов. Решили молодожены занять гостей венчанием в этот проме-

жуток, но вот досада, свидетельница на свадьбе оказалась мусульманкой, а больше никто не согласился участвовать в этом религиозном обряде. И в итоге свадьбу пришлось отменить. Через некоторое время они все-таки поженились, но через полгода после свадьбы уже разошлись. Им жизнь с самого начала давала знаки, что это бракосочетание добром не кончится. Так и вышло.

Еще один случай моих близких друзей. Ехали они по трассе на машине в отпуск на моря-океаны. Машина была отличного качества, исправная, ехала без проблем. Но вдруг на ровном месте заглохла и не хотела заводиться. Ходили они вокруг нее около получаса, а дело было, надо сказать, ночью, ни одной проезжающей машины, вокруг тишина, и только кузнечики и светлячки стрекочут. Все проверили под капотом – никаких признаков поломки. И через полчаса, о, чудо, она завелась и поехала, как ни в чем не бывало. Проехали они ровно полчаса, и на мосту их встречают сотрудники МЧС и сообщают, что дорога перекрыта из-за большой аварии. На мосту не справился с управлением длинномер и прихватил за собой еще несколько автомобилей. А смысл этой истории в том, что именно мои друзья могли попасть в этот замес, если бы они не встали на полчаса в открытом поле, то как раз были бы на том мосту во время этой жуткой аварии.

А ведь таких историй много в жизни, когда люди опаздывают на самолеты, а они в последствие падают. Ведь по статистике, все рухнувшие самолеты были заполнены только на

70% от купленных билетов, то есть 30% по каким-либо причинам не сажались в злополучный рейс.

Вспомните, сколько раз вы шли на какую-либо встречу «из-под палки», у вас не было желания туда идти. По дороге вы вспоминали, что забыли дома выключить электроприборы, приходилось возвращаться. Потом попадали в пробку, или случались другие неприятные события, и в итоге, добравшись до места, встречу либо отменяли, либо она была непродуктивной, а ваше отсутствие ничего бы не изменило.

Поэтому, любящая себя женщина, не торопится, не суетится, она живет в сознательном спокойствии ума и в гармонии. Если что-то не получается, значит так надо, значит в данный момент времени не нужно там находиться, потому что впереди ждет только лучшее.

Чтобы создать это спокойствие, не нервничать и не паниковать, нужно постоянно задавать себе вопрос: что самое худшее может случиться, если я этого не сделаю, не добьюсь этой цели, не поеду в этом поезде, не выполню срочное задание (которое, кстати, может быть на самом деле не таким уж и срочным)? Вы ответите на этот вопрос себе, и подумайте, на самом деле эти последствия очень страшны? А может не все так мрачно? Если все-таки это случится, вы сможете каким-либо образом исправить ситуацию позже?

При выборе квартиры, в которой вы планируете жить, почувствуйте ее, послушайте себя, комфортно вам в ней, почувствуйте запах квартиры, представьте, какие обои будут

поклеены на стенах, куда поставите журнальный столик со своей любимой вазой, где расположите книжную полку. Если вам с легкостью удалось мысленно сделать ремонт и обставить интерьер, если вы чувствуете себя спокойно в этой квартире, если ваша гармоничная душа радуется и восторгается этой квартирой, значит, она вам подходит.

Те же эмоции и ощущения надо прочувствовать при выборе машины. Посидеть в салоне, подвигать кресло, подержаться за руль, прокатиться и прочее. Понятно, что вы не сможете определить технические характеристики машины, но это вам и не нужно, пусть этим занимаются специалисты, для вас главное ощущение комфорта, надежности и спокойствия.

И при выборе одежды нужно руководствоваться не только внешними параметрами (размер, цвет, фасон, качество швов и прочее), но и личными ощущениями: сковывает или дает возможность дышать полной грудью, колется или мягко ложиться к телу, а еще, конечно ваше состояние в этой одежде, что вы чувствуете. Вы готовы нести на себе эту одежду как королевский наряд, или это очередная смена гардероба по необходимости.

Лично мой опыт выбора одежды привел меня к тому, что еще на стадии просмотра ассортимента, обязательно из общей массы выпадет какой-то товар, и это, чаще всего, именно та вещь, за которой я пришла в магазин.

Любящая себя женщина всегда находится в спокойном

уме и в гармонии с собой, она доверяет себе, своим чувствам, своему выбору, прислушивается к своей интуиции и замечает знаки жизни.

# 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.