

A portrait of a woman with long, dark, wavy hair, wearing a white, off-the-shoulder, form-fitting dress. She is looking directly at the camera with a slight smile, her right hand resting near her chin. The background is plain white.

Юлия
Шипилова

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
как путь к успеху

Юлия Шпилова

Любовь к себе как путь к успеху

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66381690

ISBN 9785005535078

Аннотация

Книга «Любовь к себе как путь к успеху» написана на основе личной истории успеха автора и практики психологической помощи другим. Книга поможет вам раскрыть свою истинную суть и научиться любить себя настоящей, жить в гармонии с собой и окружающими, найти ответы на самые сложные вопросы о любви и предназначении, разобраться со своим прошлым, обрести любимое дело в жизни, а главное – личное счастье.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1.	9
Любовь к себе и самовлюбленность:	13
Истинная самооценка	22
Забота о себе:	33
Свои и чужие мечты: как научиться отличать и следовать своему пути, а не наследовать чуждое нам будущее	45
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Любовь к себе как путь к успеху

Юлия Шипилова

Редактор Маргарита Пальшина

© Юлия Шипилова, 2021

ISBN 978-5-0055-3507-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Наверное, не найдется ни одного человека на земле, кто не мечтал бы жить в мире, полном гармонии, радости каждого дня, светлых перспектив самореализации, семейного счастья. И любой из нас согласится, что такой мир можно построить только на прочном фундаменте любви.

А что есть истинная любовь? Чувство, дарованное свыше, или все-таки труд нашей души?

Нам говорят, что любовь бесконечна, но не многие понимают, где искать ее источник, как любовь в нас зарождается и как растет, потому что общепринятые знания и самостоятельное глубинное понимание сути – разные способы постижения мира вокруг.

«Зорко лишь сердце», писал Антуан де Сент-Экзюпери в «Маленьком принце», одной из лучших сказок о любви в мире. Но чтобы научиться любить по-настоящему и быть любимыми, мы должны вырастить любовь прежде всего по отношению к себе. Мы не сможем искренне полюбить кого-то, пока не научимся безусловно любить себя, потому что любовь предполагает самоотдачу. Не получится делиться тем, чего у тебя нет, не способен несчастливый или опустошенный человек дарить радость кому-то другому. И наоборот: если каждый из нас, как в мудрой восточной притче, будет возделывать свой внутренний сад, то его примеру по-

следуют все соседи и близкие, и в итоге расцветет вся наша планета.

Любовь к себе обычно описывают как жизнь в свое удовольствие, высокомерие, равнодушие, эгоизм, нарциссизм... Но она – самое важное чувство в жизни, в ней заключено множество смыслов и огромный душевный труд. Любовь к окружающим начинается с нас самих: мы даем им столько любви, насколько считаем себя достойными быть любимыми. Если мы пренебрегаем собой, недооцениваем свои желания, чувства, поступки, личность, то бессознательно переносим подобное отношение и на тех, кто рядом с нами.

Наше поведение зачастую отражает усвоенный с детства сценарий самоотверженности и самопожертвования: «всё для других», ради «светлого будущего», «общественное важнее личного» и так далее. И потому столь многие стремятся к успеху, пытаются заслужить общественное признание, благодарность. Сторонняя оценка наших достижений формирует наше собственное отношение к себе. В итоге общественный статус и уважение служат своего рода заменой истинной любви к человеку как к уникальной личности, «частице Божественного замысла». Но точно так же, как не существует хотя бы двух абсолютно одинаковых цветов, так и у каждой живой души на земле – свое предназначение, а чтобы найти его, необходимо принять и полюбить себя целиком и такой, как есть, не пытаясь втиснуть себя в общепринятые рамки и смыслы.

В один из летних дней я посмотрела на себя в зеркало и увидела в отражении «свою душу», которая попросила оглянуться вокруг и осознать: «А для чего ты живешь? В чем твоя жизненная ценность?»

За ответами на эти мучительные вопросы, за исцелением своей души, я поехала в «женский монастырь», где провела много времени наедине со своими мыслями, один на один с Богом. Именно в тот период и пришло осознание «свыше» моей миссии, моей дальнейшей жизни и моего предназначения в мире.

Я поняла, что до тех пор, пока мы все играем несвойственные нам роли, мы так и будем проживать чужие жизни. А мое предназначение, как и любого из нас, – прожить ту жизнь, которая подарена лично мне Богом. И это понимание сделало меня гораздо счастливее. Говорят: честность перед собой – ключи от рая. Умение признавать в себе всё, что нам дано Богом, помогает жить легче и радостней, без сожалений и без страданий.

Принятие своей уникальности, осознание «Божественного замысла» внутри своей личности и есть основа любви к себе. И я пишу эту книгу, чтобы помочь вам обрести ее.

Книга «**ЛЮБОВЬ К СЕБЕ** как путь к успеху» станет для вас путеводителем на пути к себе, поможет разобраться с проблемами прошлого и ложными установками, найти силы самостоятельно управлять своей жизнью, брать на себя ответственность за свое счастье, научиться жить в гармонии

с собой и окружающими и обрести радость.

Я всегда чувствовала, что мое призвание – помогать людям стать счастливыми, прочувствовать жизнь в полной мере и такой, как есть. А еще – научить создавать вокруг себя мир, в котором хочется жить не только вам, но и близким людям.

И самое главное – я помогу осознать, кем вы являетесь на самом деле, обрести себя настоящих, потому что быть счастливым – значит понимать и любить себя, знать, в чем твоя истинная жизненная ценность. Любовь к себе является фундаментальной и существенной потребностью человека, это наше душевное здоровье и духовное богатство.

ГЛАВА 1.

Любовь как путь к себе

Я росла единственным ребенком в обыкновенной семье. Жили мы тяжело. Чтобы дать мне самое лучшее, маме приходилось работать на трех работах. Ради меня она отказывала себе во всем, жертвуя собой, своей жизнью. Видя, как тяжело приходится маме, я с тринадцати лет начала работать, чтобы хоть как-то помогать семье. Начиная с раздачи листовок на улице, заканчивая продавцом в магазине. С того времени не было ни дня, чтобы я не работала. До восемнадцати лет я вообще не выезжала за пределы своей страны и редко даже за пределы своего города. Одежду мне покупали один раз в год: летом перед школой. Если мне что-то нужно было еще в течение года, я зарабатывала на это сама. Я росла. Маленькая, наивная девочка, в сердце которой легко можно было войти, растоптать все чувства и уйти. Я сталкивалась с предательством, но всегда надеялась, что люди меняются в лучшую сторону. Видела только их светлые качества. Верила в людей.

И однажды произошел случай, который стал отправной точкой моего духовного роста и веры в себя. Этот случай изменил всю мою жизнь, а главное – создал той, кто я есть сейчас.

Мне было восемнадцать лет. Я училась в университете и искала хорошо оплачиваемую работу. И как-то раз увидела объявление: «срочно требуется администратор в отель-парк». Внутренний голос сразу отозвался и подсказал: вот оно, то самое. На собеседовании я безумно волновалась, но после получила положительный ответ. И через неделю я вышла на новую работу.

Спустя два месяца работы в должности администратора, руководитель отеля разглядел мою перспективность и предложил пройти экзамен на должность управляющего. Мне поручили составить бизнес-проект по развитию парк-отеля. Помню сколько времени и сил я потратила, чтобы всё соответствовало нужным требованиям! Для меня это был гигантский скачок в будущее. Я не могла упустить такой шанс.

Над своим бизнес-проектом я трудилась день и ночь. Понимала, что всё должно быть идеально для достижения моей цели, получения новой должности, поэтому даже решила отнести бизнес-проект на проверку ректору и преподавательскому составу института, где училась.

Помню дрожь волнения, когда представляла свою первую работу учителям, и сколько радости испытала в день, когда вступила в новую должность «управляющей» отеля! И свои мысли: как мама будет гордиться мной, а я наконец-то сама смогу ей во всем помогать, дать ей всё, что она заслуживает!

Наверное, у каждого из нас есть человек, который сыграл ключевую роль в нашей жизни, дав стимул двигаться впе-

ред, стал мотиватором и примером для подражания, на кого мы хотели бы быть похожими. Тот, кому мы всегда будем признательны, и благодарим Бога за судьбоносную встречу. Потому что такие люди верят в нас изначально и помогают пройти путь становления как личности.

У меня перед глазами был яркий пример по-настоящему сильного человека, способного подняться после падений на новую высоту. Человека, который открыл мне другую жизнь, из испуганной и слабой девочки «вырастил» мудрую женщину, полностью уверенную в своих силах. И спустя четыре года он снова поверил в меня, поручив мне возглавить еще две свои организации: я стала генеральным директором.

Моя жизнь, благодаря этой судьбоносной встрече, разделась на «до» и «после», и я, как никто другой, знаю, как важно встретить того, кто сам в тебя поверит и поможет тебе поверить в себя.

И теперь на страницах моей книги я хочу стать для вас таким человеком. Помочь вам открыть себя и поверить в свои силы, в свою жизненную ценность. Потому что наша вера в людей и любовь к ним, вера в Бога и любовь к Нему, зависит от веры в себя и от любви к себе. Каждый из нас – неотъемлемая частица мира, никто не рождается, не приходит на землю случайно. И найти свое предназначение – значит обрести себя, принять целиком и таким, как есть. Не зря же слово «исцелиться» происходит от слова «целостность». Полюбить себя – значит понять, кто ты есть на самом

деле и чего хочешь достичь на своем пути. Осознать свою уникальность – значит понять, что можешь дать другим людям только ты, что зависит в мире только от тебя.

И потому разумная, истинная любовь к себе не может привести ни к равнодушию, ни к эгоизму, ни к гордыне или каким-либо другим порокам.

Любовь к себе и самовлюбленность: в чем разница?

Когда речь заходит о любви к себе, непременно возникают вопросы:

«Как полюбить себя, но не быть самовлюбленным?»

«Как не стать высокомерным эгоистом?»

«Можно ли реализовать все свои желания и стремления не в ущерб окружающим?»

«Не делает ли чрезмерная любовь к себе нас равнодушными к другим?»

«Где грань между любовью к себе и нарциссизмом?»

В семье, на работе, в обществе мы часто слышим негативно окрашенные фразы: «Как он (она) себя любит!». И наоборот пренебрежение своими интересами всячески поощряется: «Святой человек, ничего себе, всё для других».

И сейчас нам необходимо провести разумную границу между любовью к себе и нездоровыми проявлениями, которые ошибочно с ней ассоциируют.

По ходу книги я буду рассказывать случаи из моей практики психолога, чтобы наглядно проиллюстрировать свои мысли и рекомендации.

На одну из консультаций ко мне пришел молодой человек, переживающий из-за разрыва с девушкой. Они сразу понра-

вились друг другу, и тогда он, заявив о серьезных намерениях, начал объяснять в подробностях, чего ожидает от нее в будущем: «поженимся, выйдешь в декрет и переведешься на заочное отделение университета». Девушка обиделась и перестала общаться с ним.

В этом примере мы видим яркую демонстрацию эгоизма. Когда один человек подавляет своим эго стремления другого человека, решает, что вправе распоряжаться чужой судьбой, ограничивает его возможности. Человек, любящий и принимающий себя, принимает и мечты, планы, стремления другого человека: девушка хотела продолжать учебу в университете и ждала, что любимый человек ее поддержит и будет гордиться ее достижениями.

Любовь к себе никогда не выражается за счет других. А эгоист хочет, чтобы все удовлетворяли только его потребности. Человек, который любит себя, думает и о себе, и заботится о других. Эгоист своим поведением унижает другого, а человек, который любит себя, поддерживает окружающих, как умеет поддержать и себя.

Есть и другая сторона эгоизма. Мать семейства опекала и взрослых уже детей, и мужа, жалуясь на консультации, что отдает им все силы, заботясь о них. А они – не ценят! Искренне верила, что так и должно быть, по-другому нельзя, жертвовала собой ради них. А на совместной консультации выяснилось, что муж и дети живут под ее опекой, как в учреждении строгого режима: полностью в соответствии

с ее взглядами на жизнь, без малейшей возможности проявить самостоятельность в том или ином выборе, высказать свое мнение. Полная самоотдача в ущерб себе приводит к тому, что человек постоянно ждет воздаяний как эмоций, так и поступков, и предъявляет завышенные требования к близким.

Итак, в чем же разница между самовлюбленностью, эгоцентризмом и любовью к себе?

Во-первых, в разнонаправленности эмоций. Человек, обладающий здоровой любовью к себе самодостаточен, способен полностью взять ответственность за свою жизнь на себя, и вместо того, чтобы винить других в своих неудачах, занимается самосовершенствованием. А самовлюбленный эгоцентрик полностью зациклен на мнении о своей персоне окружающих. Под чересчур завышенной самооценкой часто прячется неуверенность в себе.

Каждый из нас в определенный момент своей жизни испытывал чувство одиночества, чувство изолированности от других. Всё это создает мучительную пустоту в нашей душе. Чтобы избавиться от этого невыносимого чувства, многие из нас ищут кого-то другого, чьей-то любви, благодарности, признания... чтобы заполнить пустоту внутри себя. Самое удивительное в том, что, если мы наполняемся только извне, эмоциями других людей, мы ставим свою жизнь

в зависимость от обстоятельств. Если пытаемся избавиться от одиночества, постоянно ища любовь других людей, мы будем чувствовать лишь еще большее одиночество. К человеку относятся так, как он сам себя воспринимает. Поэтому, чтобы нас любили, мы должны прежде всего научиться любить себя сами и принимать такими, как есть.

Во-вторых, важное отличие настоящей любви к себе от самовлюбленности в том, что она умиротворяет, вселяет чувство уверенности в себе и делает счастливой: всегда, постоянно, независимо от внешних обстоятельств. Это ровное чувство. Самовлюбленные эгоисты или нарциссы живут на «эмоциональных качелях»: сегодня я звезда, а завтра ничтожество. Они яростно обороняются, когда кто-то пытается атаковать их эго, усомниться в каком-то их качестве или достижении, в их идеальности. У эгоистов нет любви к себе, только ее вампирическая имитация, вечно жаждущая подпитки извне, эмоциями других людей. Это всегда соревнование за признание и внимание. Им недостаточно просто быть, им важно быть лучше других. Эгоисты не умеют по-настоящему ни честно дружить, ни любить. Они эгоцентричны и даже в паре будут конкурировать с партнером за внимание всех людей вокруг. Они боятся конкуренции, боятся признаться себе в том, что все люди прекрасны, а не только они.

Настоящая любовь к себе ведет к безусловному принятию не только себя, но и всех вокруг. Человек, способный разглядеть и восхититься своей «Божественной сущью», будет

видеть ее в каждом. Это гармоничные отношения с собой и с миром. Когда вы действительно любите себя, вы не доказываете всему миру, что вы лучшая. Вы принимаете свою индивидуальность, понимаете, что не идеальны, но вы такая одна. Нет двух одинаковых людей, каждый по-своему уникален, каждый по-своему нужен Богу и миру вокруг. А значит, не может быть никакой «битвы за первенство». Человек, который полюбил себя, принимает и восхищается разнообразием людей, их непохожестью. Он видит красоту не только в себе, но и в других.

Любовь к себе – это баланс и гармония с собой и с миром вокруг, а главное – внутреннее спокойствие. Любовь к себе отнюдь не высокомерие. Можно знать и принимать свои недостатки и достоинства, но при этом не отворачиваться от себя и не ставить себя выше других.

Любовь к себе – это умение понимать себя и прощать. Благодарить и ценить всё то, что ты умеешь и даже то, чего не умеешь, так как это импульс двигаться вперед. Это адекватное восприятие себя и честная картина реальности: никто несовершенен, но как мир строится по законам эволюции, так человеческая жизнь – это путь саморазвития. Важно любить себя такой, какой вы являетесь на данном – и каждом этапе своего развития.

Быть собой и принимать такой, как есть с любовью, возможно, кому-то покажется банальной фразой. Но все прописные истины банальны, а за этой фразой стоит огромный

душевный труд и отношение к себе как к Божественной частице.

Настоящая любовь к себе – значит относиться к себе с вниманием и пониманием, доброжелательно и дружелюбно. Всегда поддерживать себя и заботиться о себе. Это вовсе не означает вседозволенность, когда делаешь всё, что в голову взбредет. Нет, это значит разрешить себе мысли, чувства и поступки, в результате которых мы чувствуем себя более здоровыми, более уравновешенными, более счастливыми. И здесь важно научиться отличать гармоничного человека, который заботится о себе и своем благополучии, от общепринятого образа эгоиста, который преследует только свою выгоду в ущерб окружающим. Эгоизм строится на ревности и зависти, на попытке заполнить собой весь мир, что вызывает трудности в отношениях с другими людьми.

Человек, принимающий себя, принимает в себя и окружающий мир, считает себя с ним одним целым. И потому любовь к себе, переполняя его самого, изливается на окружающих. Такой человек заботится о близких, как о себе, потому что умеет это делать. Он умеет слушать других и понимать их, считается с их мнением, не ставит свои интересы выше интересов окружающих, но и не пренебрегает собой полностью. Проще говоря, он не пытается завоевывать окружающих, а идет туда, в те отношения, где его любят и ждут. Он не побежит за человеком, его отвергающим, а тем более унижающим, не станет пытаться взять кого-то силой или навязать.

зять свое мнение. Гармоничный человек строит гармоничные отношения с теми людьми, которым он по-настоящему нужен, так, как по-настоящему нужен себе.

Внутренняя гармония, радость и счастье – это основа наполненности здоровой личности. А наполненностью бытия всегда хочется делиться. И наоборот: любящая себя личность способна принять и свои проблемы или неудачи, взять ответственность за свою жизнь на себя, не перекладывая ее на других людей, не обвиняя кого-то другого в своих несчастьях.

Человек, любящий себя, всегда стремится к тому, чтобы не делать того, что он не хочет. А потому, попадая в ситуацию, где ему что-то не нравится, он всегда об этом говорит. В отличие от человека, не любящего себя, который копит в себе злость и обиды, подавляя себя. К слову сказать, эгоисты часто прикидываются жертвами других людей или обстоятельств, тогда как уверенный в себе человек прямо заявляет о своих желаниях.

Любовь к себе – значит рассчитывать только на себя и верить в свои силы, не осуждая других людей, не пытаясь никого задеть или оскорбить. Это умение понимать свои чувства и возможности и говорить о них окружающим прямо. Здоровая любовь к себе подразумевает умение сказать «нет» от своего имени, никого ни в чем не обвиняя. Такой человек говорит только за себя: «мне это не нравится», «я не согласен» и т. д. Тогда, как эгоистичные люди, или не обладающие

достаточной любовью к себе, скажут: «ты всё делаешь неправильно», «я не сделал чего-либо, потому что вы мне помешали» и т. д. оправдание себя и обвинение других становится попыткой вернуть свое утраченное достоинство. А любовь к себе позволяет никогда его не терять: ваша жизненная ценность всегда при вас, независимо от той или иной ситуации. Признаться в совершенной ошибке не значит себя потерять, а с любовью можно исправить любую ошибку. И со временем ошибок становится меньше, потому что любовь к себе позволяет следовать путем сердца. Делать то, к чему лежит душа, не может быть неправильным.

Человек, любящий себя, всегда стремится к тому, чтобы делать только то, что он действительно любит. И это учит прислушиваться к своим желаниям. Самое большое счастье знать – чего хочешь на самом деле. Не многие знают, чаще с детства привыкают подстраиваться под запросы окружающих и под обстоятельства, принимать чужие навязанные рекламой или обществом желания за свои мечты. Любовь к себе открывает глаза и позволяет почувствовать свое истинное «Я», не сравнивая себя с другими.

Любовь к себе дарит чувство собственного достоинства и уверенности в своих силах на основе понимания и приятия самооценности, а не общественного статуса.

Любовь и уважение к себе настоящему как к Божественной частице делает жизнь независимой от оценок, а значит свободной, счастливой и гармоничной. А эгоизм в своей по-

пытке самоутверждения за счет других и потребности в соперничестве, разрушает не только нашу жизнь, но и жизнь наших близких. И потому так важно научиться искренне принимать и ценить себя, свою уникальную личность.

Истинная самооценка – это принятие своей жизненной ценности

Для человека очень важно создать внутреннее ощущение самооценности, которое не зависит от внешних факторов, общения с людьми, профессиональных достижений и семейных обстоятельств.

Существует масса причин, почему мы не способны воспринимать себя адекватно, или, по выражению большинства психологов, имеем «завышенную» или «заниженную» самооценку. Это может быть недолюбленность в детстве, когда ребенок не получал необходимого поощрения от родителей во время первых и самых важных по жизни шагов. Или наоборот: так называемый «эффект красивых детей», когда что бы ребенок ни сделал, все хвалят и восхищаются: «такой милый». Очень часто мнения о себе формируется посредством ожиданий окружающих нас людей, будь то во время учебы, работы или в семейной жизни. В итоге многие люди перестают воспринимать себя, то есть всякий раз задумываться и пытаться ответить себе на вопросы: Кто я есть? Куда я иду? В чем моя жизненная ценность?

Многие начинают жить абстрактно, на автопилоте, совершая одни и те же запрограммированные чужими ожиданиями

ями действия и не ощущая своих истинных потребностей. Мерилом успеха начинает служить оценка со стороны и признание достижений, что очень быстро формирует в нас синдром «отложенной жизни». Например, если посажу дерево / окончу Университет с отличием / реализуюсь в профессии / рожу сына..., то смогу завоевать уважение окружающих, и только тогда признаю свою жизнь счастливой и состоявшейся и начну себя уважать. Но зависимость от общепринятых правил и рамок успеха – это прямой путь к несчастливой жизни, полной сожалений, оглядок на окружающих, страха и неверия в себя.

Важно понимать, чего хочешь сама добиться в жизни, что делает счастливой конкретно тебя. Важно понимать свою – уникальную – жизненную ценность. Потому что только открыв, приняв и поняв себя, сможешь стать ценным и незаменимым человеком в жизни других людей.

Случай из практики. На консультацию ко мне пришла молодая женщина с жалобой на «низкую самооценку».

«Я много лет упорно работаю, но недостаточно, чтобы заслужить повышения. Ни начальник, ни коллеги меня не ценят, и в глубине души я с ними согласна».

Мой вопрос: «А вы любите свою работу?» привел ее в замешательство. Женщина считала, что чем тяжелее дается тот или иной труд, тем он почетнее и нужнее людям. В детстве ее воспитывали строгие родители по принципу: сначала уроки, потом игра. Девочка росла очень спортивной: бегала лучше

всех в школе, позже занималась фитнесом – и продолжала до сих пор, но в свободное от работы юристом время. Родители настояли на выборе серьезной профессии, которая требовала усидчивости и внимания, а судьба у моей клиентки должна была счастливо сложиться в движении, в спорте. После длительной работы над собой, она пришла к самопринятию и любви к себе. Оценила свой талант и избавилась от навязанной родителями установки: «интеллектуальный труд почетнее, на жизнь нужно зарабатывать головой, а не ногами». Теперь она успешный фитнес-тренер, создала свою уникальную программу тренировок, востребована и любима учениками. А главное – счастлива быть собой.

Осознание самоценности помогает полностью принять себя, ощутить внутренний баланс, цельность и, как результат, уверенность в себе. Осознание своей жизненной ценности станет опорой на пути в настоящую жизнь.

Что значит осознать свою ценность и в чем разница между самооценкой и самоценностью?

Самоценность – это состояние личности, которое включает в себя эмоции, отношение к себе, целостность и понимание своего образа, принятие себя, независимо от каких-либо внешних факторов. Это непоколебимое ощущение, не зависящее от возраста, внешности, профессиональных достижений, наличия семьи и любимого человека или финансово-

го достатка. Некий внутренний стержень, дарованный свыше Божественным замыслом, осознание своей индивидуальности и значимости во Вселенной по праву Божественного создания – рождения в этот мир. Именно это сильное ощущение – себя как неотъемлемой частицы мира – и является основой взаимодействия человека с обществом, от него зависит, управляешь ли ты сама своей жизнью или плывешь по течению чужих установок и ожиданий. Способна ли взять под контроль свою жизнь и успешно противостоять ударам судьбы или опустишь руки и погрузишься в сожаления и поиски виновных в своих несчастьях.

Самоценность – это про то, насколько ты себя уважаешь, считаешь достойной внимания и любви, независимо от результатов или успехов, просто по общечеловеческому праву рождения. И как ты к себе относишься? Бережешь ли, или напротив – отвергаешь?

Жизненная ценность человека – это не самооценка. Когда мы оцениваем себя, то подсознательно готовимся критиковать. Часто люди в качестве ориентира по жизни используют самооценку, а не свою жизненную ценность, и, как результат, во взрослом возрасте приобретают «синдром самозванца»: не видят собственные достижения, недовольны внешностью, мыслями, идеями. Люди годами упрекают себя, считают недостойными хорошей жизни, достойного заработка, должности, партнера.

Часто социум диктует людям, кем быть, как жить, где ра-

ботать, как одеваться и сколько весить. Получается, надо стать кем-то другим – соответствующим и актуальным, чтобы тебя принимали в обществе. И если мы загоняем себя в общепринятые рамки, подстраиваемся под чужие ожидания, и против воли живем по чужим стандартам, то лишаем себя возможности реализовать внутренний потенциал, присущий лично нам.

Наша жизненная ценность страдает, если мы:

- совершаем тот или иной выбор в жизни, оглядываясь на мнения окружающих, а не следуем зову сердца;
- наше настроение зависит от мнения о нас окружающих людей;
- в критике видим не возможности для самосовершенствования, а только осуждение, причем лично нас, а не наших поступков, манер, одежды, мыслей...
- чувствуем себя неуверенно без компенсации в виде похвалы;
- стараемся быть не лучше и не хуже других, постоянно оцениваем себя и качество жизни на фоне людей, живем по принципу: «не хуже, чем у соседа» или «хочу, как у той кинозвезды»;
- всегда что-то (или кто-то) мешает быть довольными собой и своей жизнью.

Вы осознаете свою жизненную ценность и, как следствие,

почувствуете себя гораздо счастливее, если вы:

- самостоятельно принимаете все жизненно важные для вас решения, без оглядки на окружающих: можете прислушаться к чужому совету, взять что-то важное для себя, но это не повлияет на ваше решение, настроение, отношение к себе или к жизни;

- всегда уверены в себе: иногда больше, иногда меньше, но сложные периоды жизни или неудачи не выбивают почву из-под ног;

- помогаете близким людям, но морально или эмоционально от них не зависите;

- обращаете внимание только на собственные результаты и достижения в работе, не пытаетесь быть лучше кого-то и не радуетесь, что не хуже других;

- ничто не провоцирует ваше плохое отношение к себе, вы не оскорбляете и не обижаете себя, даже мысленно.

Самооценка имеет социальный оттенок сравнения себя с другими, тогда как понимание своей жизненной ценности – это безусловное принятие себя и признание собственной уникальности, прежде всего – как человека, без социальных ролей. Завышенная самооценка часто создает барьеры и проблемы в отношениях с окружающими людьми, заниженная самооценка – в формировании своих желаний и приоритетов.

Самоценность – гармоничное и стабильное чувство, ров-

ный настрой, который не собьют замечания или злые шутки в ваш адрес. Ваше самоощущение полноценной личности не зависит и не страдает от чужих мнений и случайных слов.

Осознание собственной жизненной ценности начинается с принятия себя, но это, как уже упоминалось выше, дело не одного дня и даже не одного года. Принятие себя и воспитание любви к себе у многих людей становится результатом многолетней сложной работы над собой. Чтобы поддерживать понимание своей жизненной ценности, нужно постоянно быть в контакте и в ладу с самой собой, осознавать свои личные потребности, ощущать эмоции и желания. Например, интроверту всегда комфортнее остаться дома, нежели идти на шумную вечеринку в окружении незнакомых людей. И стоит в таких ситуациях спросить себя: что я теряю, если прислушаюсь к своим истинным желаниям? Не нужно себя насиловать, потакая чужой гостеприимности, если боитесь показаться скучным или стеснительным другим людям. Возможно, как раз домашний досуг поможет вам порадовать других своим творчеством, например, свяжите кому-нибудь из друзей шарф или свитер.

Если молодой девушке нравится строить карьеру – не стоит выходить замуж за первого встречного, чтобы мама не напоминала о биологических часах, а родственники перестали жалеть «непристроенную» невесту. Потому что с по-настоящему своим человеком объединит как раз любимое дело, многие пары встретили вторую половинку и обрели свое

счастье на работе.

Осознание своей жизненной ценности помогает услышать себя и не бояться тактично сказать «нет» ненужным чужим советам и замечаниям. Любящий себя человек не способен себя обидеть, и так же он умеет не задевать чувства окружающих, мягко дав им понять, что не нуждается в одобрении своих поступков. Уважающий себя человек и сознающий свою личностную ценность просто делает всё от него зависящее в тех или иных обстоятельствах и доволен такой возможностью, доволен жизнью в целом, потому что жизнь – есть движение, и всё и всегда можно совершенствовать, улучшать, как и себя самого.

Понимающий ценность своей жизни человек заботится о себе, как о сосуде с Божественной энергией. Старается наполнять себя положительными эмоциями и любовью к миру вокруг. Например, посещает любимые места (выставки, кофейни, парки), а не рейтинговые, отправляется в путешествие за новыми впечатлениями, а не на модный курорт, где все друзья из соцсетей уже побывали. Потому что понимает, что мир может стать для него уютным домом, но для этого нужно знать, кто и что доставляет вам истинную радость.

Стоит придумать себе список занятий и мест, приносящих вам наибольшую радость – и почаще к ним возвращаться.

Осознание жизненной ценности поможет изменить и свою жизнь в лучшую сторону: сменить работу, которая не нра-

вится, или, если чувствуете давление и эмоциональное выгорание; завершить токсичные отношения или выбросить надоевшие вещи. А еще научит правильно принимать похвалу и комплименты от других, потому что вы знаете, что достойны и умеете быть благодарными.

«Спасибо, я действительно много работала над этим проектом и верю в свой успех».

Чтобы ценить себя, нужно научиться слышать себя и свои желания. Ищите себя и задавайтесь вопросами от самых простых: «какие продукты мне нравятся?» вместо привычного списка покупок, доставшегося от родителей, до самых сложных: «что могу назвать своим хобби?» или «какую работу выбрать и чему хочу посвятить свою жизнь?», обходясь без «рецептов успеха» от родственников или коллег.

А чтобы научиться самоуважению, предстоит преодолеть иррациональный страх. Большинство тревог, которые мы испытываем, не связаны с реальным положением вещей. Большинство ожиданий, предъявляемых к нам окружающими ничем не оправданы: они так же иррациональны, то есть слишком общие, не принимающие в расчет нашу личность. Мы часто следуем оценочным суждениям авторитетов, а рекламу и манипуляции общественным сознанием, пропаганду принимаем за чистую монету. Но самоуважение обретает человек, способный критично мыслить: не критиковать себя, подгоняя под «несуществующие идеалы», а уметь взглянуть на любую ситуацию сверху, отстраненно, под новым уг-

лом, примерить ее на себя и выбрать ровно то, что подходит вашей личности.

Мы боимся личностных и рабочих конфликтов, финансовых неурядиц, публичных выступлений. И порой кажется проще перетерпеть неприятный момент, чем отказывать близким в неадекватной просьбе. Или подарить свою лучшую идею коллеге из-за страха выступить на коллективной презентации. Или отказаться от работы мечты, потому что та требует каких-то особых качеств или таланта, которыми, как нам в детстве внушили родители, мы не обладаем. Очень многие наши поступки зависят от навязанных установок и оценочных суждений. Научиться контролировать страх ошибки, избавляться от состояния тревоги из-за того, что все осуждают ваше несовершенство, – первый шаг на пути к самоуважению себя как целостной личности. Нельзя отвергать себя из-за тех или иных недостатков. Никто из нас не идеален, но чтобы иметь возможность совершенствовать свои недостатки, нужно сначала их признать. Признать свои слабости, осветить свою теневую сторону личности – и принять ее. Тогда и станет возможным исправление и самосовершенствование.

Это как в спорте: нагрузка должна соответствовать форме спортсмена, иначе можно надорваться. Начинаем с короткой пробежки и постепенно увеличиваем время тренировок и километры, с годами тренировок получится пробегать марафон на длительную дистанцию.

Самоуважение, в том числе уважительное отношение к своим слабостям, помогает развиваться в правильном направлении. Осознав, что не бывает бездарных людей и безвыходных ситуаций, мы способны придумать план действий, как улучшить текущее состояние дел. А это уже достижение, за которое стоит себя уважать. Уважение начинается с малого, только так можно расти, не сгибаясь и не ломаясь под тяжестью чужих оценок, запретов, советов...

Отслеживайте мысли в неприятной ситуации, спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую? Страх, агрессию, вину, беспокойство? Есть ли смысл переживать, или по привычке накручиваю себя? Не ставлю ли я себя в зависимость от чужого мнения?»

Если научиться контролировать и принимать как свои положительные, так и отрицательные эмоции, появится ощущение контроля над жизнью в целом, ощущение, что в любой ситуации вы твердо стоите на ногах.

Если научиться бережно относиться к своей личности, заботиться о физическом и душевном здоровье, постепенно придет удовлетворение от того, как вы живете и чем обладаете.

Забота о себе: здоровье телесное и духовное

На вопрос: «Заботитесь ли вы о себе и своем здоровье?». Большинство людей ответит: «Да, конечно».

Но здесь сразу возникает три важных вопроса:

Как именно?

Например, многие считают самокритику важным мотиватором и боятся полюбить себя такими как есть, чтобы не запустить свое тело. Да, здоровое питание и физические нагрузки – это очень важно. Но одно дело проходить курс лечебного голодания с целью очищения организма под наблюдением специалиста, и совсем другое – изнурять себя популярными диетами, чтобы обрести фигуру модели и в итоге заработать анорексию.

Или другой пример: «Я расстроена, значит, нужно баловать себя сладостями без меры для улучшения настроения». Но настоящая любовь к себе не позволит потакать своим слабостям и наносить себе вред, становиться самой себе врагом. Вредные привычки разрушают организм, а значит, разрушают и личность. Любящий себя человек прекрасно это понимает, и может вовремя ограничить свои нездоровые жела-

ния. Любить себя как есть вовсе не значит пустить всё на самотек и не заниматься саморазвитием, не ухаживать за собой, не вести здоровый образ жизни. Это всегда разумная забота о своем телесном и духовном здоровье с целью с каждым днем становиться лучше. Это забота с пониманием всех своих потребностей.

А главное – осознание ответа на следующий вопрос:

Ради чего?

Многие из нас ассоциируют здоровье с человеческим потенциалом, силами и выносливостью. Например, чтобы обеспечить семью, нужно много и упорно трудиться. Чтобы достичь своих целей, нужно обладать «железным здоровьем». Но «эмоциональное выгорание» на сегодняшний день самая актуальная проблема в социуме.

Один из моих клиентов постоянно жаловался на бессоницу и необъяснимое чувство вины. Коммерческий директор, решающий массу вопросов на работе, после трудного ненормированного дня всегда отправлялся в тренажерный зал, потому что «нужно быть в форме». Утро начинал с видеоконференции, а за обедом или ланчем проводил переговоры с коллегами или заказчиками. Ему казалось, что он всё успевает и ни минуты свободной зря не тратит. Редкие выходные посвящал семье. Неудивительно, что в его плотном графике не оставалось времени побыть наедине с собой,

восстановить силы. И бессонница стала сигналом организма, что пора остановиться и пересмотреть приоритеты. Только изменив режим: утром плавание в бассейне, день в офисе, вечер с семьей, ему удалось вернуть себе здоровый сон и избавиться от чувства вины, которое он испытывал перед близкими.

Здесь важно вовремя понять, что погоня за материальными благами на определенном этапе может стать угрозой благополучию всей семьи: ваши близкие не получают от вас эмоциональной поддержки, потому что вы вечно заняты, а вы сами постоянно чувствуете усталость и утрату не просто мотивации, но и смысла жизни, – и остановиться, пересмотреть свои ориентиры, расслабиться.

По-настоящему здоровый человек гармонично развивается во всех сферах жизни, он всегда в контакте с самим собой и чувствует, когда нарушается баланс, или даже не доводит себя до состояния, когда требуется восстанавливать силы. Здоровье нам нужно для ощущения счастья, а счастье – это не завоевание, не успех, а состояние гармонии с миром, ощущение своей целостности.

И потому также важен третий вопрос:

Насколько всеохватно вы заботитесь о себе и своем здоровье, не упускаете ли из поля внимания ту или иную сферу?

По определению ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия».

Следовательно, заботиться о себе нужно на всех уровнях:

- Физическое и репродуктивное здоровье;
- Психическое здоровье и общий душевный и эмоциональный комфорт;
- Нравственное здоровье или система мотивационных ценностей и смыслов, является основным стержнем нашего образа жизни;
- Индивидуальное здоровье зависит от того, как мы воспринимаем себя как личность, в каком направлении ее в себе развиваем, чего надеемся достичь в личной и общественной жизни (в семье, профессиональной деятельности);
- Социальное здоровье, или комфортная окружающая среда, здоровые отношения с людьми вокруг нас.

Из вышеперечисленного списка видно, что только первые два пункта условно можно «лечить таблетками и упражнениями», а более глубокие и сложные сферы нашего здоровья требуют внимания к себе, понимания своих желаний и потребностей, всеохватной заботы, основанной на любви к себе.

Любовь к себе является фундаментальной и существенной потребностью человека. Когда эта потребность удовлетворена, человек здоров и счастлив как личность.

Забота о себе и способность этому научиться являются залогом нашего успеха в обществе и надежным фундаментом нашего благополучия и счастья. Это неиссякаемый источник нашей жизненной энергии и силы.

Так как правильно заботиться о себе и не упустить нечто важное?

Рекомендации быть внимательнее к себе ради своего же блага звучат слишком расплывчато.

Что именно необходимо нашим душе, разуму и телу? Какие духовные и телесные практики следует внедрить в свою жизнь? Как понять, что мы слышим и понимаем себя, а не просто следуем модному на текущий момент психологическому тренду?

Пробовать, действовать, научиться слушать и понимать себя: свои эмоции, свое тело, быть в контакте с самими собой. Познать и понять себя можно только через конкретные действия. Существует множество форм, как проявляется внимательное и чуткое отношение к самому себе, например, приверженность здоровому питанию, занятия спортом, практика осознанности и полноценный сон. Заботу о себе можно определить, как регулярную практику, направленную на поддержание своего физического и эмоционального здоровья. Но забота о себе – это еще и поиск новых более совершенных методов, потому что все рекомендации очень индивидуальны.

В идеале, каждый сам для себя находит свой собственный перечень действий, составляет план, но не навсегда, а на время: мы развиваемся, меняются цели и приоритеты, следовательно, меняются и пункты плана нашего самосовершенствования. И у каждой уникальной личности такой план будет свой. Забота о себе не должна даваться через силу, быть навязанной каким-то гуру или авторитетом, или вызывать негативные эмоции и внутреннее сопротивление.

Вместе с тем, есть общие ключевые рекомендации, которых можно придерживаться:

– **Здоровый сон:** каждую ночь получать необходимое количество часов сна – это базовый принцип заботы о себе. Учеными доказано, что хороший сон повышает ясность мышления, улучшает настроение, способствует работе сердца, увеличивает продуктивность, нормализует содержание сахара в крови, укрепляет иммунитет и даже помогает контролировать свой вес. В среднем, взрослому человеку необходимо 7—8 часов сна каждую ночь. Не забывайте и про гигиену сна, например, следует отключить экраны мониторов, а также позаботиться о создании такой окружающей обстановки, которая бы способствовала нормальному вхождению в фазу быстрого сна.

– **Физическая активность:** физические упражнения повышают уровень серотонина, а это улучшает настроение. Смысл в том, чтобы найти такой вид физической нагрузки, которая доставляла бы удовольствие, а не боль и преодо-

ние себя. И неважно, что это будет: бег, бассейн, танцы, йога или просто прогулка с собакой на свежем воздухе.

– Релаксация: способность расслабиться – навык, который напрямую связан со снижением уровня стресса. Релаксация может происходить в самых разных формах (практики дыхания, йога, медитация...), следует выбрать для себя оптимальную практику и придерживаться режима и частоты для достижения полного душевного комфорта и контроля эмоций.

– Здоровое питание: правильно сбалансированная и полностью соответствующая вашему организму и возрасту диета – это прекрасная привычка и метод позаботиться о себе, которые следует взять на вооружение, как доказавшие уже всему миру свою огромную пользу на примерах растущего предела долголетия.

– Найти и доверять своему врачу: жизненно важной составляющей заботы о себе является следование рекомендациям врачей и своевременное обращение за медицинской помощью. Важно принимать лекарства, записываться на повторные приемы или проходить определенные обследования. Вполне разумно вместе со своими лечащими врачами рассматривать для себя различные варианты лечения, но все-таки нужно следовать их рекомендациям, поскольку врачи – специалисты по здоровью. Но также важно выбирать клинику и ответственных за ваше здоровье специалистов правильно, а не по принципу «чем дешевле, тем луч-

ше».

– Избавляйтесь от вредных привычек.

– Стройте здоровые взаимоотношения: наше окружение может стать как опорой и поддержкой в жизни, дать почувствовать себя любимыми и по-настоящему значимыми, так и в буквальном смысле убивать нашу энергию, уничтожать нашу веру в себя.

Будьте рядом с любимыми, проводите с ними больше времени, именно их тепло и нежность заряжает вас жизненной энергией.

Избегайте токсичных отношений. Или, если невозможно сразу уволиться с работы, где вас не ценят, избежать встречи с родственниками, обладающими абьюзивным характером, просто по максимуму сократите «активное время» с ними.

Не воспринимайте их мнение о себе всерьез, не позволяйте им подрывать вашу веру в свои силы, а главное – научитесь устанавливать личные границы и говорить «нет».

– Позволяйте себе делать то, что любите. Чтение хорошей книги, поход в кино, вечеринка с друзьями или же одинокая прогулка в лесу, чтобы насладиться благоуханием весны – время, которое вы находите в повседневной суете для себя лично, обогащает вас новыми эмоциями и дарит радость.

– Отстаивайте права и обзаведитесь временем на хобби. Да, ваши родные и близкие могут считать, что, например, поделки по дереву – пустая трата времени, которое стоит инвестировать в семью. Но времяпрепровождение, которое

дарит радость и вдохновение, заряжает вас энергией, а значит, вы способны делиться ею с ними же. Хобби учат нас креативному подходу к решению самых разных задач. На сегодняшний день очень многие корпорации включают различные арт-тренинги в свою программу развития персонала, потому что увлеченность делает людей более успешными. А историй успеха о том, как вчерашнее хобби сегодня стало успешным и прибыльным бизнесом на рынке труда хоть отбавляй.

– Смейтесь искренне: над собой и над другими. Смех – лучшее лекарство и защита от всех бед.

– Не превращайте заботу о себе в рутину, в тяжкие обязанности, избегайте слов «я должен / обязан / нуждаюсь». Всё, что не приносит радости и ощущения полноты бытия, работает против вас.

– Отсекайте лишнее: очень часто главным препятствием для эффективной практики заботы о себе становится наша неспособность прекратить делать какие-то вещи или неготовность сказать «нет» чему-либо. Поэтому действенность заботы о себе зависит от жесткости решений относительно того, что нужно прекратить делать. Например, в качестве проявления заботы о себе можно перестать на выходных проверять рабочую почту или аргументировано отказать очередной просьбе о помощи от родных, когда вы и так тратите на них большую часть своего свободного времени.

– Защита от вредных мыслей (как внешних, так и внут-

ренных).

Внешняя защита подразумевает установление границ, изменение или прекращение отношений с людьми, после общения с которыми снижается ваша вера в свои мечты, в свои силы, в свою личность. Все фразы «у тебя не получится / ты не создан для этого / никому не дано» и т.д., должны, как минимум, подвергаться критическому переосмыслению, но лучше игнорироваться как неконструктивная критика. Умная критика никогда не говорит «нет» никаким начинаниям, но способна делиться опытом, как преодолеть то или иное препятствие на пути к совершенству. Настоящая критика – это про то, как достичь, а не как бросить. Если вам говорят: «Откажись от мечты!» без аргументов – не слушайте и не принимайте подобные советы.

Внутренняя защита – это отлавливание и прекращение своих внутренних разрушающих стратегий: самобичевания, самозапугивания, игнорирования проблем, следования чужим стандартам. Это всё та же стратегия бытия с самими собой в полноценном контакте, понимании и принятии себя. Как только вы заметили у себя критикующие мысли, задайте себе три вопроса: «Это соответствует действительности? Мне полезно сейчас об этом думать (это может мне чем-то помочь)? Это по-доброму (я бы стал (а) говорить такое близкому и родному человеку)?». Если вы не можете ответить «да» ни на один из вопросов, то, как только вы заметили, что вновь и вновь накручиваете себя – научитесь себя защищать

от подобных нападков, а именно – переключитесь на что-то хорошее внутри вас. Если вы предприняли первые попытки полюбить и принять себя безусловно, то уже научились замечать в себе всё хорошее и быть благодарным за это Богу и Вселенной. Абстрагируйтесь от текущих проблем и почувствуйте себя Божественной частицей.

– Благодарность – прекрасная техника на пути к личному благополучию и счастью. В конце каждого дня вспоминайте, за что и кому вы можете быть благодарны: Вселенной за хорошую погоду, мужу, отпросившемуся с работы, чтобы посидеть с ребенком, удачной идее по обустройству садика на даче... Возможно, сначала «пересматривать день» будет сложно, но не сдавайтесь, ведь это и есть наша жизнь, которую мы проживаем, и важно научиться радоваться и принимать каждый миг своего существования. И самое главное – научиться благодарить себя за возможность осознанного выбора пути по своей жизни и внутренней силы следования ему.

Весь выше приведенный список рекомендаций далеко не полный, потому что самое важное, чтобы вы поняли, что забота о себе и любовь к себе – это не свод незыблемых правил и установок, а свобода и радость открытия себя в душе, в обществе, в мире, во Вселенной, открытие в себе Божественной частицы, понимание уникальности Божественного замысла для каждого из нас.

И потому, возвращаясь к основной теме книги, хоте-

лось бы еще раз напомнить: любовь к себе и забота о себе не является проявлением эгоизма. Только позаботившись о себе, мы сможем уделять достаточно внимания наших близким, наполнять их своей энергией. Только внимательно относясь к своим потребностям, мы получаем и растим ресурсы, чтобы заботиться и о других. Только так можно стать Человеком, сочетающим в себе массу социальных ролей: ребенка и родителя, супруга и родственника, друга и коллеги, руководителя и исполнителя.

Но чтобы заботиться о себе, нужно следовать своему сердцу, ощущению себя, своему внутреннему голосу. Это может сначала вызвать ощущение неловкости, если у вас не было подобного опыта, может даже возникнуть чувство вины, что нормально и совсем не означает необходимость прекратить о себе заботиться! Потому что любовь к себе и забота о себе и – это наш осознанный выбор. Думайте и чувствуйте, что вы делаете, зачем вы это делаете, как вы себя при этом ощущаете и какой результат в итоге получаете. И тогда все, кто рядом с вами, смогут рассчитывать на вас даже в самой сложной жизненной ситуации.

Свои и чужие мечты: как научиться отличать и следовать своему пути, а не наследовать чуждое нам будущее

Любовь к себе – это прежде всего чувство, а значит, процесс, который предполагает саморазвитие, как всё живое на земле. Но от вектора развития зависит очень многое: куда мы приложим свои силы, на что потратим время и такую драгоценную, единственную жизнь, что осветим нашей врожденной Божественной искрой? А главное – как определим критерии своей жизненной ценности?

Люди не всегда замечают, что их решения и поступки продиктованы не собственным опытом, а установками, усвоенными в далеком детстве, а затем пополняемые общественным мнением в течение всей жизни. По сути, мы проецируем некий не достижимый ни для кого (и никому не нужный) «идеал» на себя лично.

Откуда берутся такие проекции?

Мы формируем свои убеждения, пользуясь приобретенным опытом, но далеко не все ситуации удастся пережить лично. В такие моменты в ход идут общепризнанные мнения, рекомендации и шаблоны, основанные на чужих авторитетных выводах, которые мы принимаем без критики и тени сомнения. Это своего рода защитный общественный ме-

ханизм, позволяющий человеку ориентироваться в проблемах, которые ему самому никогда не приходилось решать. Так называемое, всеобщее обучение.

Например, когда родители внушают ребенку, как ему следует себя вести и что чувствовать. «Хорошие девочки не лазают по деревьям», «Ты же мальчик, прекрати хныкать!» и т. д.

С детства нам внушают разделение на «плохое» и «хорошее», «женское» и «мужское», на «успешное» и «неудачное» и т. д. Детями мы принимаем на веру убеждения взрослых и не сомневаемся в их правильности, не спорим, а стараемся соответствовать неким общепринятым правилам, чтобы угодить самым важным людям в своей жизни. Но со временем, всё чаще чувствуем разочарование в идеалах как своих родителей, так и общества в целом, потому что мир не делится на полюса, а на каждый частный случай не найдется правильной – общей для всех – установки.

Проекции на уровне инстинктов самосохранения дают нам возможность быстрее и успешнее реагировать на опасности и первичные потребности, тем самым оберегая нашу жизнь. Проекции, основанные на образовании и преемственности опыта предыдущих поколений (будь то искусство или наука, те или иные профессиональные навыки) позволяют быстрее двигаться вперед, постигая мир без необходимости «изобретать велосипед» заново. Благодаря им, мы можем учиться, строить отношения, становимся частью обще-

ства. Некоторые действия, совершаемые на автопилоте (например, управление автомобилем), высвобождают энергию нашего мозга для поиска новых идей и решений.

Однако есть проекции, часто личностные, которые необходимо переосмыслить во взрослом – сознательном возрасте. Как правило, это проекции, связанные со словами: «должен», «обязан», «надо» или «нельзя», а также с абсолютными значениями «всегда», «никогда». Такие проекции определяются по поведению человека: если он находится во власти чужого мнения, то не может самостоятельно принимать решения и старается даже в мелочах получать одобрение от авторитетных людей. И будет строить свою жизнь по образу и подобию рекламы, с оглядкой на мнения босса, коллег, соседей или родственников. У таких людей оборвалась связь с самим собой, и они перестали отличать состояние счастья от навязанного кем-то представления о благополучии или успехе в обществе. В итоге они как бы всю жизнь «лезут наверх», но в определенный момент кризиса и переоценки ценностей вдруг понимают, что «лестница была приставлена не к той стене». И разочаровываются во всех своих устремлениях, теряют жизненную силу, не могут понять своей жизненной ценности, обрести свое место в мире.

Наиболее часто затрагиваемая на консультациях тема – кризис переоценки ценностей. Многие мои клиенты первую половину жизни пытаются добиться успеха в профессии, в обществе, создать благополучную семью. А после того, как

мечта сбылась, чувствуют себя разочарованными. Потому что мечта изначально шла извне, не изнутри, не была голо- сом души. Кто-то получает второе образование и обретает себя в новой профессии, потому что изначально́й выбор был продиктован родителями, учителями или обстоятельствами. Другие пытаются реализовать свои мечты через хобби или увлечения. Но всегда, когда человек, наконец, начинает слы- шать зов сердца, он уже не может отказаться от себя насто- ящего, и у него появляются силы следовать за своей меч- той. Когда приходит любовь к себе и осознание самоценно- сти, жизнь меняется к лучшему. Главное – не игнорировать, не пропустить этот зов, не пожертвовать им во имя «важ- ных», но не ваших дел.

Одна моя клиентка была вынуждена развестись после де- сяти лет брака, потому что в свои тридцать пять лет осозна- ла, что изначально выбрала не «своего человека». Она росла в неполной семье, воспитывали мама и бабушка. С детства чувствуя недоверие к мужчинам, из страха быть отвержен- ной, оставленной, она вышла замуж не по любви, а за «на- дежного человека». В итоге муж-покровитель контролиро- вал каждый ее шаг и не давал развиваться, расти, реализо- ваться в профессии. И в середине жизни ей пришлось вы- бирать: между желанием быть собой и жить в безопасном, но несчастливом и лишившим ее самостоятельности браке. Она выбрала свою жизнь. Отважилась быть собой. Вскоре счастливо вышла замуж во второй раз: новый муж стал ей

единомышленником и понимающим близким другом.

Важно принять в себе то, что сопротивляется общепринятым идеалам, попытаться их переосмыслить лично для себя, понять и открыть себя заново. Не ребенком, слепо следующим за взрослыми авторитетными мнениями, а взрослым, способным взять на себя ответственность за свою жизнь. За время, потраченное на поиск себя, за попытку договориться и понять себя до конца, до доньшка, за возможность дать себе новый шанс, даже за возможность ошибки. И позволить себе бороться с чувством вины и ложными или устаревшими установками.

Для начала нужно признать, что человек, который живет в обществе, никак не может избежать заимствованных ценностей и убеждений. Однако те из них, которые ухудшают качество жизни, следует определять и заменять полезными установками. Например, мама неоднократно внушала дочери, что мужчинам нельзя доверять. Во взрослом возрасте эта девочка будет относиться к противоположному полу настороженно и негативно, и это помешает ей построить счастливую личную жизнь. Но одного только желания избавиться от чужого убеждения будет мало. Девочке придется пройти долгий путь, чтобы изменить свой взгляд на мужчин.

В целом, работа с навязанными – ложными, устаревшими, ошибочными – установками проходит в несколько этапов, в рамках которых человеку необходимо сделать следующее:

- проанализировать свои желания и принципы и определить проекции, которые не были проверены и усвоены на собственном опыте;
- проработать каждую заимствованную установку и выяснить, полезна она или вредна для вас;
- постараться устранить, заменить или хотя бы смягчить усвоенные установки, которые противоречат вашим личным принципам и желаниям.

Зачастую очень сложно отделить навязанные чужие правила и мечты от ваших собственных ценностей и желаний. Однако этот кропотливый труд очень скоро принесет плоды: вы обретете свободу действий и полный контроль над своей жизнью.

Давайте разберем по пунктам, на что необходимо обратить внимание для того, чтобы определить свои внутренние устремления и отграничить их от чужих ожиданий:

Во-первых: познать себя. Кем я являюсь вне зависимости от профессии, финансов, званий и т. д. Кто я для себя самого, за что я себя уважаю. Независимо от моих внешних достижений, что я о себе думаю. Когда мы это понимаем, то наше положение устойчиво, и мы можем сказать «нет» тогда, когда не готовы на меньшее. Это позволяет быть независимым от оценок других людей и чужого одобрения.

Во-вторых, нужно научиться доверять себе. «Я уверен, что поступаю правильно, а если нет, то, как любой человек, имею право на ошибку». Если мы знаем себя, то мо-

жем себе доверять. Это фундамент для личности, который не позволит ей разрушиться при столкновении с непредвиденными обстоятельствами. Опираясь на себя, человек способен справиться с любыми трудностями, а не ждать помощи от других людей.

В-третьих, научиться открыто доверять Вселенной, миру вокруг. Он создан Божественным замыслом, а мы – неотъемлемая его частица, значит, ничто не может навредить нам. Наш мир тоже может стать проекцией наших мыслей: если ждем зла и негатива, он будет враждебен к нам, если мы доверяем миру вокруг, то и он отвечает нам тем же. Мы способны говорить «да» и «нет», и это – проявление гибкости, которая не разрушает внутренний мир. Другой вариант – возведение защитных стен или поиск подтверждения враждебности внешнего мира и изоляция.

В-четвертых, позволить себе меняться, становиться другим, быть в непрерывном развитии. Мы взрослеем, меняются наши вкусы, предпочтения, приоритеты, и не стоит приносить себя в жертву родительским сценариям или мнениям среды, из которой мы давно выросли (мнения одноклассников, бывших коллег, бывших возлюбленных и т.д.). Относиться к себе и своим желаниям с уважением. Отказаться от эфемерного понятия «правильной жизни», перестать подстраиваться под ожидания других, пусть даже близких нам, людей.

В-пятых, не игнорировать свои чувства. Научиться быть

с самим собой в ладу. Это значит признать закономерность, что нет плохих и нет хороших чувств. Все важно для полноценной и здоровой личности. Важно научиться их понимать и выражать. Взросление – это развитие личности во всех сферах человеческого бытия. Пока человек живет, он способен к постижению сути своей жизни, к развитию осознанности и формированию целостного отношения к себе и окружающим людям. Свобода и независимость – это то, что является необходимым условием для развития, а осознание собственной жизненной ценности позволяют сохранять эту свободу и безопасно творить свой мир: как внутренний, так и внешний. Научитесь уважать себя и ценить даже маленькие победы и достижения. Постепенно вы научитесь чувствовать себя устойчиво и получать удовольствие от свободной 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.