

*Файт Линдау*



# радикальная любовь к себе

6 шагов к самопринятию  
и счастливой жизни



**Файт Линдау**  
**Радикальная любовь к себе.**  
**6 шагов к самопринятию**  
**и счастливой жизни**  
**Серия «Искусство самопринятия»**

*indd предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67694991](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67694991)*

*Файт Линда Радикальная любовь к себе 6 шагов к самопринятию и  
счастливой жизни:  
ISBN 978-5-04-169272-8*

### **Аннотация**

В вашей жизни есть один важный человек. Если вы его любите, он сделает вас счастливым и успешным. Если не любите – превратит вашу реальность в беспросветный кошмар. Этот человек – вы. Автор, Файт Линдау, – лайф-коуч с 27-летним стажем – предлагает концепцию радикальной любви к себе. Она означает полную трансформацию личности в 6 этапов. Избавление от «оков духа» и «паралича чувств» в пользу полного принятия себя, своего прошлого и настоящего, своего тела и своих жизненных обстоятельств. Эта книга помогает создать вокруг себя теплый невидимый кокон, который сделает вас неуязвимым для неудач и нападок окружающих. Она наполнит

вас уверенностью в себе, даст силы для масштабных изменений и ощущение самооценности.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Пролог	7
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Файт Линда**

**Радикальная любовь к себе**  
***6 шагов к самопринятию***  
***и счастливой жизни***

Heirate dich selbst: Wie radikale Selbstliebe unser Leben  
revolutioniert

by Veit Lindau

© 2013 by Kailash Verlag, a division of Penguin Random  
House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Яковлева Л., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

**\* \* \***



Что нужно нашему миру – так это любовь.  
А она начинается с вас.  
Любите себя.

# Пролог

## Путь наружу ведет внутрь

Совершенно голый и измазанный илом, он стоял с широко раскинутыми руками на лесной поляне у Бодензее, на краю одной антропософской<sup>1</sup> деревни. Его тело было доведено до изнеможения, его дух проснулся. В это полнолуние его поиск в конце концов должен был закончиться. Он так жаждал этого! Мир нагонял на него тоску, и он все еще хотел домой.

С самого детства он ощущал безмолвную безымянную боль утраты. Он искал недостающую часть пазла повсюду – в спорте, в сексе, в политике и в религии. Он довольно часто менял своих партнерш – чтобы однажды до него дошло: никакая женщина не даст ему то, чего ему не хватает. Он рыдал на кушетке у терапевта. Он пытался изничтожить демонов своего детства. Он закутывался в тряпки хиппи и старался быть лучшей версией себя. Разумеется, он побывал у всех возможных учителей и пробовал себя в разных областях, стараясь верить, что это расширяет его сознание. Он закручивался в брецель<sup>2</sup>, жужжа при этом «Ом!» на коврик

---

<sup>1</sup> Антропософия – религиозно-мистическое учение, суть которого заключается в саморазвитии и духовном познании с помощью мышления человека. – Прим. переводчика.

<sup>2</sup> Брецель – традиционная немецкая выпечка в форме кренделя. – Прим. переводчика.

для йоги. Пока другие плавали в море и веселились теплыми летними ночами напролет, он по капле пота выдавливал свою ярость на подушке для медитаций в буддистском монастыре. Все, чего он хотел, – высвобождение от этого невыносимого Я.

Пятнадцать лет мучительное желание совершенства гнало его – в чужие страны и в депрессию. Он искал его в «Капитале» Маркса, у Гессе и Достоевского, в Библии, в порно, в своем гороскопе и, конечно же, в своих чувствительных зонах на стопах.

Он знал немного, но был уверен в неправильности чего-то принципиально важного. Этот мир казался ему отвратительным. Люди творили ужасные вещи. Но он презирал не столько других, сколько – в первую очередь – себя, свое мелкое, жадное, боязливое Эго.

С самого начала, когда его лучший друг отказался получать образование вместе с ним, ему было известно: он станет несносным. Он запутался, застрял в своем озлобленном «нет». И эта затаенная злоба отравила их отношения. Что-то пошло не так. Что-то не получалось. Во время инкарнации<sup>3</sup> он совершенно точно ошибся выходом. Он хотел быть не здесь; он хотел быть не таким, каким он был: ранимым и невежественным. Многие земные человеческие ситуации внушали ему страх: прежде всего – глубокая боль одиноче-

---

<sup>3</sup> В соответствии с положениями восточных философий – воплощение, проявление души в материальном теле. – Прим. переводчика.

ства. Он хотел домой. Он хотел вернуться к тому совершенному Свету, о котором лишь смутно догадывался.

Итак, он стоял здесь, дрожа каждой клеточкой своего тела на пике воли и желания, на этой маленькой лесной поляне, когда к нему приблизился прекрасный неземной Свет. Он был реальным. Свет не имел твердой формы, и все же был Существом. И это Существо любило его безусловно. Он ощущал полное принятие и прощение. Без всяких слов ему было ясно: это – именно то, что он искал все эти годы. Сияние все приближалось. Он купался в блаженстве. Ему хотелось умереть здесь и сейчас, чтобы подняться ввысь в этом сиянии. Жена, профессия, карьера... Все это больше не имело значения, ведь на расстоянии вытянутой руки находился этот сверхъестественно красивый Свет. Ради него он был готов отпустить все.

А что потом?

Да, потом... Потом Свет заговорил с ним. И звучало это приблизительно так: «Старик, что тут такого должно быть? Ты действительно такой глупый? Думаешь, мы тебя сюда отправили, чтобы ты постарался поскорее убраться отсюда? Проснись!»

Упс... Он почувствовал себя любовником, которому дали пощечину незадолго до кульминации: вместо восхищения – только странная слабость. Духовный *coitus interruptus*.<sup>4</sup> Он слушал ласковые и в то же время бескомпромиссные заяв-

---

<sup>4</sup> *Coitus interruptus* – (лат.) прерывание соития. – Прим. переводчика.

ления так трезво и ясно, как никогда.

«Ты уже не один раз начинал игру. Путь наружу – это путь внутрь. И вот наши условия: мы тебя заберем только тогда, когда ты на самом деле будешь готов. А готов ты будешь, когда научишься любить и уважать Человеческое. Когда познаешь красоту в самом отвратительном, что есть, и узришь тот свет, что ищешь, в самом темном углу. Тогда мы снова придем. Твой урок неимоверно прост: научись любить людей. И лучше всего начни с самого себя».

На этом шоу закончилось. Он резко очнулся. Свет исчез. Костер догорел. Ему было холодно и сыро. Ему было противно. Но он был полон благодарности за то ощущение благодати, которое испытывал. Впервые за долгое время он ощутил нечто вроде покоя. Долгожданный выход из ненавистного мира только что был уничтожен. Но в этом хаосе дремал росток новой свободы. Если выхода нет, придется войти. Войти в Жизнь. Войти в свое человеческое. Ему больше нечего было терять. Либо он умрет разочарованным циником, либо это пророчество сбудется.

Его Эго все еще было мелким, боязливым и жадным. И у него не было настоящего плана. Он подозревал, что и в будущем ничего решительно не изменится. Но удивительным было то, что он впервые смог спокойно встретить этот образ самого себя. Так в ту ночь он сам на себе женился. А истинный союз, как известно, нерушим и в хорошие, и в плохие времена.

# КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эта книга – о любви к себе и о том, как можно научиться любить себя самого всем сердцем – неизменно, искренне, верно и бескомпромиссно. Она о *радикальной* любви к себе.

## ТРИ ПОЖЕЛАНИЯ ТЕБЕ

Читать можно весьма по-разному. В поезде для краткого вдохновения или медленно и основательно – как практическое руководство. Мы с тобой посмотрим на различные уровни любви к себе как на шесть добродетелей. Речь пойдет:

- **об освобождении духа;**
- **об осознанности, чувствах и восприятии;**
- **об искусстве разумного удовлетворения потребностей;**
- **об осознании собственной ценности;**
- **об активной любви к себе через свои поступки;**
- **о реальности, в которой ты уже совершенен.**

Каждая из добродетелей стоит того, чтобы заниматься ею, но вполне может быть, что в настоящее время одна из них

особенно близка тебе или ты уже подробно рассмотрел другую. Так что не стесняйся прыгать по книге или проводить больше времени с актуальной для тебя темой. Ты можешь легко провести год, тщательно изучая каждую добродетель, и все равно найдешь ценные сокровища внутри и снаружи. Я знаю это, потому что работаю с ними уже более двадцати лет и учусь им по сей день.

И еще кое-что: возможно, тебе кажется непривычным, что незнакомый человек обращается к тебе на «ты». Я ни в коем случае не хочу казаться грубым или оскорбительным. Я обращаюсь к тебе на «ты», потому что хочу, чтобы нам обоим удалось встретиться через эту книгу в месте, где мы оба равны. Я пытаюсь создать знакомую атмосферу – так же, как когда ты сидишь со своим лучшим другом или самой верной подругой, и вы можете говорить обо всем, что вами движет. Меня радует, когда читатели пишут мне, что во время чтения вступают в настоящий спор со мной, смеются со мной, плачут со мной, а иногда и злятся на меня. Потому что это, как мне кажется, именно то, чего нам часто не хватает: честный, интимный, человеческий разговор. Вот почему я так свободен и открываю нашу встречу, пожелав тебе три вещи.

## МОЕ ПЕРВОЕ ПОЖЕЛАНИЕ: ЧИТАЙ ЭТУ КНИГУ СЕРДЦЕМ

Я не супер-точный теоретик, не высокообразованный философ и, прежде всего, не святой. Я из простых парней: пи-

шу, как говорю. В моей работе меня интересует прежде всего одно: поиск практических решений и путей, чтобы быть счастливым.

Конечно, содержание этой книги можно было бы сформулировать более изящно или дополнить бóльшим количеством фактов, но я не собираюсь информировать тебя – я хочу прикоснуться к тебе. Что-то тебе понравится. Что-то тебя будет нервировать. Это меня устраивает. Так бывает, когда встречаешься в реальной жизни. В какой-то момент ты можешь подумать: «Я уже это знаю». И это тоже хорошо. Тогда, пожалуйста, сразу задай вопрос: ПРОЖИВАЮ ЛИ Я ЭТО ТАК ЖЕ? Возможно, эта книга попадет в твою жизнь только как та многообещающая капля, что наконец переполнит бочку ожидания и поможет тебе наконец реализовать твой потенциал. Это было бы замечательно.

Я хочу, чтобы ты не обращал особого внимания на мой выбор слов или определенное мнение. Я хочу, чтобы ты обратил внимание на то, что тебе отзывается. Я как человек относительно неинтересен. Было бы здорово, если бы к содержанию этой книги ты относился конкретно и практически! Тогда я не зря написал бы ее, а ты не зря читал. Для всего остального наша жизнь слишком жалка. Пока я пишу это, а ты читаешь, проходят драгоценные минуты. Зная, что мы оба умрем, я считаю каждое мгновение очень драгоценным. Как глупо было бы не ценить его?

## МОЕ ВТОРОЕ ПОЖЕЛАНИЕ: РЕАЛИЗУЙ ЭТО

У меня нет никакого желания писать очередную книгу по психологии для материально ориентированных людей, которые просто хотят прочистить свои невроты. Снова и снова я наблюдаю, как люди идут на так называемые семинары по любви к себе, но не возвращаются оттуда радикально преобразенными. Они просто обманывают свое эго на несколько дней. Потом они говорят об этом около полугода – пока не найдут еще какой-нибудь способ «позаботиться» о себе. Если ты ищешь нечто подобное, отложи эту книгу. Она тебе не понравится. Здесь речь идет о РЕАЛИЗАЦИИ. Любовь к себе – это трезвое искусство с практическими и конкретными последствиями для каждого уголка твоей жизни. Но этому искусству можно научиться, только практикуя его, – ежедневно, ежечасно, ежеминутно.

Именно для таких действий эта книга будет тебе хорошим спутником; она с нетерпением ждет своего интенсивного использования. После каждой главы тебя ждут вопросы и упражнения, которые помогут тебе овладеть любовью к себе.

Причина, по которой книги с советами о жизни у некоторых людей громоздятся на полке, – это пресловутая задержка импульса. Так я называю широко распространенную привычку проявлять ценные идеи и могущественные знания только до тех пор, пока дело не дойдет до конкретного действия. Но в конечном счете только они – твои действия – мо-

гут придать силу и обеспечить долгосрочность предстоящим изменениям.

Поэтому я вижу себя подмигивающим, а иногда и исследующим соблазнителем, цель которого – подтолкнуть тебя к *реализации* в твоей жизни. Сделай себе большое одолжение: будь одним из тех людей, о которых говорят. А не одним из тех, кто должен говорить о других, потому что твой собственный потенциал все еще дремлет в мире благих намерений.

Для этой книги сие конкретно означает ответ на вопрос: стоит ли тебе последовательно выполнять предложенные мною упражнения? Можешь мне поверить: оно того стоит.

### МОЕ ТРЕТЬЕ ПОЖЕЛАНИЕ:

ЕСЛИ ТЫ МУЖЧИНА, ПРОЧТИ ЕЕ, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО

К сожалению, я до сих пор встречаю среди своих товарищей по полу широко распространенное предубеждение о том, что такие темы, как любовь или чувства, – это только для женщин. Я абсолютно нормальный мужчина, и многие женщины, возможно, даже назвали бы меня мачо. Тем не менее я считаю, что именно нам, мужчинам, крайне необходимо глубже задуматься о наших сердечных делах, чем мы делали это в последние 2000 лет. Для этого тебе не нужно вступать в группу поддержки, где все постоянно обнимаются. Я прошу тебя прочитать эту книгу, потому что ты – мощный

инструмент жизни. Этот инструмент может быть использован с холодной, жесткой, жадной силой. Тогда ты причиняешь боль женщинам, которые открываются тебе. Ты пугаешь детей, которые доверены тебе. Ты строишь вещи, которые не нужны ни одному человеку. Ты ведешь войны против себя. В этом смысле я очень старомоден. Я считаю, что у каждого мужчины есть миссия: мы должны оставить мир после себя немного лучше, чем тот, что мы обнаружили. Но вместо этого мы все еще создаем много страха и разрушения. Когда ты научишься быть в мире с собой как мужчина, ты создашь мир.

У многих мужчин, с которыми я разговаривал честно, невероятно нежное, любящее сердце. Но они боятся показать это по-настоящему. Они боятся потерять власть и влияние, если чувствуют «слишком глубоко». Все с точностью до наоборот. Любить себя – не значит драть себе душу. Любовь к себе – это боевое искусство для мастеров. При этом речь идет уже не о победе над внешним противником. Ты совершенствуешь себя, потому что нашел что-то, за что стоит мирно бороться. Таким образом, ты сталкиваешься со своими внутренними противниками, будучи бодрствующим и трезвым. Вместо того чтобы бороться с ними, ты мудро используешь их силу для своей миссии.

Любовь к себе означает, что тот инструмент, которым ты являешься, стоит понять и привести в порядок. Это стоит сделать, чтобы затем использовать его как самую могуще-

ственную силу, которая есть, – любовь. Научись любить себя, Мужчина, а потом служи трезвым и пламенным, диким и нежным воином сердца. Мир нуждается в тебе!

## P.S. ЕСЛИ ТЫ ЖЕНЩИНА...

То, что я так подробно обратился к мужчинам, не значит, что я ценю вас меньше. Я просто знаю, что мужчинам часто труднее подходить к этим темам. Я очень рад, что мы встретились здесь. Любовь к себе возвращает женщинам их естественную, приятную, исцеляющую силу. Женщине, которая любит себя, не нужен визави, чтобы чувствовать себя красивой – она вся светится изнутри. Внутреннее удовлетворение делает вас невероятно привлекательными для отношений всех видов. Ваша любовь к себе позволяет другим людям действительно *видеть* вас. Она бросает им вызов, чтобы расти в своей силе рядом с вами. Нездоровая созависимость прекращается. Ваши отношения превращаются в поля уважения и естественного процветания.

Есть еще один важный момент, дорогие женщины. Я прошу вас понять, что в этой книге я постоянно использую только простое обращение (например, «читатели», а не «читатели и читательницы»). Я пробовал такие обращения в разных вариантах. И вышеупомянутый читается наиболее плавно.

*Последний комментарий, прежде чем перейти к делу.*

Человек, который не может принять себя во всем своем

величии и ничтожности, не может по-настоящему любить и своих ближних. Поэтому в некотором смысле я пишу эту книгу прежде всего для людей, с которыми вы имеете дело изо дня в день. Если они чувствуют себя более осознанными после того, как вы прочитали это, я счастлив. Тогда я выполнил свою работу.

Желаю вам радости, тихих и громких знаний и многих замечательных результатов. Пусть приключения радикальной любви к себе питают вас, исцеляют, очаровывают и пробудят вас ото сна поцелуем.

С сердечными пожеланиями, Файт.

## **ПОЧЕМУ ВАШЕ «ДА» ВСЕ РЕШАЕТ ДЛЯ ВАС**

Как тренер по успеху и бизнес-панк приходит к тому, чтобы написать книгу о любви к себе? Просто! Без любви к себе вы можете забыть об успехе.

Человек, который не любит себя, подобен бочке без дна. Ни один трофей этого мира не может заткнуть дыру, которую постоянно поддерживает ваше неприятие себя. Качество ваших отношений с самими собой – вот ключ ко всему. Все, что вы испытываете, является зеркалом этого качества. Ваше партнерство, семья, работа, финансы и даже ваши отношения с Богом покажут вам, насколько сильно вы себя любите.

Человек, который не любит себя, создает бесплодные

Он борется за свою работу или в своей работе. Он гнет себя за деньги. Даже если они у него есть, он не может наслаждаться этим должным образом. Он чаще болеет, чем другие, и испытывает больше стресса, чем необходимо. Он творит циничные миры или карающих богов.

Когда вы сталкиваетесь с трудностями, вы спешите по жизни. Там, где другие открывают чудеса, возможности и подарки, вы сталкиваетесь с закрытыми дверями и непреодолимыми препятствиями. Вы убеждены, что должны заслужить счастье. Это вы доказываете себе и другим через переживания, которые производите бессознательно. Жизнь превращается в вечную судорогу и борьбу. Возможности не летят к вам сами, как это должно быть, а вы бежите за ними. Не утомительно ли это звучит?

Утомительно. Для всех причастных и для вас. Я знаю, о чем говорю, потому что в моей жизни все было борьбой. Я боролся за любовь. Я боролся за успех. Но на самом деле я воевал только с одним существом – с самим собой. После двадцати пяти лет поисков и открытий и работы с тысячами людей смею утверждать: болезнь самоистязания гораздо более распространена, чем кажется на первый взгляд. Не все, кто с энтузиазмом говорит о себе, действительно любят себя. Не все, кто дарит любовь другим людям, оставили для себя

достаточно. Внутренняя война самоистязания отчасти происходит на открытых площадках – например, при разрушительной зависимости, – но чаще всего она тихо выражается в следующем:

- **выборе профессии, которая делает нас несчастными;**
- **в лишних килограммах, которые мы накапливаем вокруг сердца и на талии;**
- **в напряжении, с которым мы работаем или занимаемся спортом;**
- **в нашем перфекционизме;**
- **в строгости, проявляемой к нашим детям;**
- **в саботировании наших усилий и успехов;**
- **в скованности натужного благополучия;**
- **в отсутствии радостных оргазмов любого рода;**
- **в молчаливой покорности или гневе;**
- **в напряженных отношениях с Богом, Мирозданием или как бы вы это ни называли;**
- **в слишком малом количестве смеха, игры, приключений и в попытке защитить эту узкоколейную версию нашей жизни под девизом: «Жизнь – это не концерт желаний».**

Чаще всего именно моменты кризиса, чистого истощения или благодати заставляют вас принять радикальное реше-

ние: готовы ли вы, наконец, принять себя такими, какие вы есть?

Удивительная разница жизни до и после этого решения стоит того, чтобы написать о ней. К сожалению, такие слова, как «любовь» или «преданность» в наше время превращаются в избитые фразы, тысячи раз использованные в корыстных целях. Тем не менее я хочу осмелиться заново открыть для нас с вами такое простое и часто повторяемое слово, как «любовь». *Любовь к себе*. Потому что эта фраза содержит целебный и в то же время как бы взрывной посыл. Выбор любить себя таким, какой ты есть, вызывает небольшое потрясение в неестественном обществе достижений.

Человек, который может принять себя даже в часы своей самой большой слабости, свободен и самодостаточен.

---

Поскольку ему не нужно умолять о хлебных крошках признания и безопасности, он больше не позволяет себе втягиваться в абсурдное хомячье колесо деятельности – он восстанавливает свое достоинство.

Я пишу эту книгу, потому что мне надоело смотреть, как мы снова и снова причиняем себе боль, запираемся, остаемся маленькими и даже не замечаем этого. Я пишу, потому что рассматриваю эту жизнь как непостижимо драгоценную возможность отпраздновать величественную красоту Творе-

ния через наши отношения и поступки. Эта книга – мой маленький вклад в более достойный мир: мир, где люди дышат и расправляют плечи.

Представьте себе человечество, в котором каждый ребенок и каждый взрослый любят себя естественным и ярким образом. Какое чудесное изобилие мы могли бы создать все вместе!

Несмотря на то, что в следующих главах вы найдете много полезных предложений для любящего взаимодействия с собой, эта книга не является типичным руководством по любви к себе. Я не думаю, что радикальной любви к себе можно научить другого. Однако мы сами можем научиться ей. Я убежден, что все мы уже сделали выбор любить себя безоговорочно. Я приглашаю вас, наконец, перестать притворяться, что вы не знаете, насколько вы уникальны, драгоценны, хороши и красивы.

Несмотря на то, что эта книга описывает чудо радикальной любви к себе с разных точек зрения, она в основном содержит только один вопрос: готовы ли вы забрать себя домой?

Женитесь на себе сами...

И вы свободны!

## **РАДИКАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**

Знаете ли вы немой фильм Чарли Чаплина «Новые вре-

мена»? Он рассказывает о Чарли, простом человеке, который пытается не отставать от технических новшеств, чтобы выжить на современной фабрике. На заводе работают чудовищные, совершенно абсурдные для зрителя машины. Чарли стоит у конвейера. Он должен работать все быстрее и быстрее, не отставая ни на секунду. В какой-то момент герой сходит с ума.

Фильм критикует индустриализацию и связанную с ней дегуманизацию труда. Человек становится неинтересным. Несмотря на то, что в наши дни появляется все больше и больше индивидуально ориентированных подходов в образовании, науке и корпоративной культуре, я по-прежнему считаю фильм Чаплина очень актуальным. Он иллюстрирует, почему мы вообще должны говорить о любви к себе. Потому что даже если общество, ориентированное на первичные достижения, без сомнения, порождает прогресс и процветание, оно же, когда его динамика меняется, приводит к тому, что человек систематически занимается самобичеванием.

Например, как вы прожили сегодняшний день до этого момента? Вы жили осознанно? Или нечто внешнее определило ваш день? Могли ли вы свободно и подлинно выражать себя или вы в основном реагировали на ожидания и обязательства со стороны окружающей среды?

Я осознаю, что для многих эти вопросы могут звучать довольно утопично. Большинство людей находятся под

огромным постоянным давлением. От таких рассуждений они, скорее всего, отмахнутся. Коллективное колесо хомяка сформировало такую нелепую силу, что мы больше не можем подвергать сомнению смысл его существования в принципе. Действительно ли наши совместные усилия служат благополучию человека, или мы обслуживаем самодельного монстра занятости? Мы все еще знаем – если когда-либо знали, – чего мы по-настоящему хотим?

Наша самооценка все сильнее привязана к внешним отзывам: Что правильно? Что надежно? В чем успех? Что приносит наибольшее признание?

---

За исключением немногих, очень сильных натур, способных противостоять этому гипнотическому всасыванию, мы уже не разворачиваемся естественно, то есть изнутри наружу, а реагируем автоматически, извне вовнутрь. То, что мы действительно хотим, все больше и больше отступает на задний план и в какой-то момент вообще перестает быть доступно. Профессиональные ожидания, частные обязательства, медиа-стимулы, массовая реклама – постоянная потребность в действиях на периферии приводит к пренебрежению нашим чувственным интерьером. Таким образом возникает существенный вакуум: мы знаем свои обязанности, но они не удовлетворяют нас.

Есть два варианта выхода из этой тюрьмы принуждений.

Один из них, как уже было описано выше, невольно провоцируется, например, кризисом. Если мы теряем работу, партнер уходит, мы тяжело заболеваем физически или впадаем в депрессию, то стены рушатся снаружи. Все вопросы, от которых мы убегали, то и дело проникают в наше сознание, и мы вынуждены их задавать.

Однако нам не нужно ждать такой катастрофы. Есть и более мягкий путь к свободе. Вы можете открыть дверь тюрьмы изнутри, сознательно выбрав радикальную любовь к себе.

Почему я называю эту любовь *радикальной*?

Слово «радикальный» происходит от латинского *radix* («корень»). Радикальная любовь к себе означает, что вы восприимчивы к корню своего собственного существа. Даже если, казалось бы, все пытаются отвлечь вас от него. Вы извлекаете «ДА!». Перестаньте расточать свое внимание на неважные действия и подарите его себе. Необходимо открыть душевный интерьер, в котором вы непоколебимо ощущаете себя дома. Здесь вы найдете глубокий, сильный корень самооценки, который выдерживает как хорошие, так и плохие дни.

«ДА!», сказанное себе в рамках такой радикальности, – революционное действие. С этого момента вы находитесь вне определенных игр – частных, профессиональных, общественных. Вы позволяете себе мыслить свободно и масштабно. Вам больше не нужно прогибаться ради признания со стороны. Вы больше не охотитесь, как глупый осел, автома-

тически за каждой морковкой, которую вешают у вас перед носом другие, а то и вы сами. Вы все больше и больше отпускаете то, что ослабляет вас, и делаете все больше и больше того, что укрепляет вас.

Это радикальное «ДА!» для вас – молчаливый, но решительный выбор быть верным себе. Оно позволяет вам выпрямить свой духовный костяк и найти центр глубоко внутри себя, который может спокойно противостоять любой буре снаружи. Это безусловное «ДА!» меняет все. В некоторых местах тихо и мягко, в других – с громким треском. Когда вы начинаете полностью принимать себя, вы наконец можете исследовать себя открыто и с любопытством. Ваше «ДА!» тянет вас в увлекательное путешествие внутрь. Оттуда вы вернетесь с невероятными сокровищами.

Будьте готовы к тому, что не каждый игрок вашей старой жизни с энтузиазмом примет ваши новые идеи. Не все радуются, когда вы приглашаете их расти рядом с вами, а не ползать.

Ваше радикальное «ДА!», сказанное себе, стряхивает с плеч старые представления о том, кем вы должны быть. Вы позволяете себе с любопытством смотреть в любую сторону. Вы расширяете диапазон своих чувств, радиус полета своих мыслей и варианты своих действий. Таким образом, для себя и других вы снова становитесь теми, кем были раньше: непредсказуемым чудом. То, что ваш разум никогда не мог, создает ваше «ДА!». Оно сочетает в себе, казалось бы, та-

кие разные голоса вашей души в одной совершенной песне. Каждый человек – Вселенная, сверкающая, как алмаз с тысячей граней. Мы никогда не поймем ее красоту в полной мере через фильтр собственных предрассудков. Для этого нужна безоговорочно любящая сила нашего сердца.

Увиденное глазами радикальной любви к себе открывает вам истину: ваши тень и свет, грязь и золото, величие и крошечность не исключают друг друга, а являются сущностными ингредиентами алхимического процесса, который порождает то, чего никогда не было. Когда ваша нога сходит с тормоза, ваше естественное творчество взрывается скоростью. Ваш потенциал разворачивается в спонтанной, удивительно интеллектуальной динамике. Знание этого возвращает вам ваше первобытное доверие и позволяет идти по жизни в целом непредвзято.

Синоним определения «радикальная» – «безусловная». В культуре, которая постоянно использует ценностные стандарты для продвижения себя, возможность принять вас такими, какие вы есть, может показаться нереальной. Вот почему решение любить себя радикально не может быть принято только разумом – вы должны хотеть этого всем своим существом так же решительно, как утопающий борется за следующий вздох. В таком случае остается только один вариант: любить себя.

Давайте избежим недоразумения с самого начала: любить себя не значит быть постоянно в восторге от

себя.

---

Вы можете обнаружить себя блюющими в какой-то момент и тем не менее в глубине полностью принимать себя. Вы можете быть грустными, недоумевающими или сердитыми и любить себя в то же время. Мать иногда ужасно злится на своего ребенка, но в глубине души у нее нет другого выбора, кроме как любить его. Это невозможно понять рационально, но это можно ощутить через опыт. Я пишу о квантовом скачке сознания, выходящем из состояния поляризационной оценки в совершенное принятие этого момента.

Вполне может так случиться, что ваш ум восстанет против простоты этой любви. Он не может иначе, ведь его учили оценивать все. Вам не нужно его выключать, не нужно становиться глупыми, чтобы принять себя. Напротив, вы можете использовать навыки своего мышления, чтобы создать оптимальные условия для любви к себе.

Для этого я хочу познакомить вас с шестью добродетелями любви к себе. У меня есть слабость к старомодным словам. Немецкое слово «добродетель» происходит от слов «пригодность», «способность». Это означает особое качество или образцовое отношение человека. Имея это в виду, шесть добродетелей любви к себе используют ваш интеллект, чтобы помочь вам ежедневно демонстрировать свою любовь к себе, даже если вы ее не всегда чувствуете. Они вытягива-

ют вашу энергию из деструктивных привычек и культивируют «ДА!» по отношению к себе – в мышлении, чувствах и действиях. Это благожелательное, открытое отношение облегчает познание любви к себе все чаще и глубже.

Но сначала вы должны принять важное решение. Для прочных и целебных отношений с собой вы должны выбрать любить себя радикально, совершенно независимо от каких-либо обстоятельств. Вы готовы к этому?

Как вы можете доказать себе, что серьезно относитесь к своему выбору?

## **ЖЕНИТЕСЬ НА СЕБЕ САМИ**

Может быть, я старомоден, но обряд брака все еще очень сильно трогает меня – как священный обет пройти вместе через свет и тьму.

Брачный обет между мной и Андреа – это не требование к другому человеку, а обещание служить ему в его развитии. Однако на своей свадьбе я совершил одну капитальную ошибку: я должен был сначала жениться на себе. Я сказал Андреа свое «ДА!», прежде чем полностью подарил его себе. Такой вариант не может быть хорошим. Потому что таким образом в наших браках, а также в иных важных отношениях мы перекладываем огромную ответственность на другого человека. Так мы надеемся получить от него все то, чего пока не можем дать себе: любовь, подтверждение своего су-

ществования, ориентацию по жизни, поощрение наших действий и многое другое.

Но если мы ищем в другом то, что должны были бы найти в себе, мы неизбежно разочаровываемся. Когда мы делаем наше счастье зависимым от супруга, наших родителей, гуру или кого-то еще, мы часто чувствуем себя неполными, безвластными и бессильными. Наше положение будет зависеть от реакций и подтверждения нашего партнера. Когда другой улыбается нам, мы в порядке. Когда он гневается на нас, мы страдаем. Мы начинаем умолять и делать то, что вредит нашему самоуважению. При этом в какой-то момент мы полностью забываем, что именно мы сами придали этому человеку столько значения для нашей жизни. Мы сами дали ему наше внутреннее «ДА!» – слово для этой формы отношений. И именно это осознанное или бессознательное «ДА!» теперь дает человеку такую власть над нашим благополучием.

---

**УПРАЖНЕНИЕ:** Каким людям вы отдали власть над собой?

С помощью следующего упражнения я хочу пригласить вас честно исследовать, каким людям вы отдавали и отдаете власть над своей жизнью. Кто способен своими жестами, словами и суждениями сильно влиять на ваше благополучие положительно или отрицательно? От чьего согласия и любви вы чувствовали или иногда чувствуете зависимость?

Это ваш отец, ваша мать, ваш партнер по отношениям? Может быть, ваш гуру или ваш босс? Какие люди сильно влияют на ваше состояние?

Пожалуйста, запишите имена всех этих людей и медленно прочитайте их. Потратьте несколько минут на каждый отношения в вашей жизни.

Посмотрите на человека перед своим внутренним взором. Сознательно принесите вкус вашей связи сюда, в этот момент.

В каких ситуациях вы молили каждого из этих людей о любви?

В каких ситуациях вы отклонились от своего пути или ущемили себя в своей силе, потому что этот человек отказал вам в своем согласии?

На какие нездоровые компромиссы вы пошли только для того, чтобы этот человек вас признал?

Какие его жесты и слова имели или все еще имеют силу значительно повлиять на ваше благополучие?

Можете ли вы на мгновение полностью честно признаться в этой зависимости и почувствовать ее?

Какие мысли и чувства появляются внутри вас по этому поводу?

Можете ли вы понять и признать, что на самом деле не этот человек имеет власть над вашей жизнью, а именно вы проецируете ее на него?

# 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.