

You Were Not  
Born to Suffer:  
Overcome Fear,  
Insecurity and  
Depression and  
Love Yourself  
Back to Happiness,  
Confidence and  
Peace

Blake D. Bauer



# Вы не рождены страдать

Преодолейте страх, неуверенность  
и депрессию и полюбите себя снова,  
чтобы обрести счастье, уверенность и покой

Блейк Бауэр

## Smart Reading

**Вы не рождены страдать.  
Преодолейте страх, неуверенность  
и депрессию и полюбите  
себя снова, чтобы обрести  
счастье, уверенность и  
покой. Блейк Бауэр. Саммари**

## Smart Reading

Вы не рождены страдать. Преодолейте страх, неуверенность и депрессию и полюбите себя снова, чтобы обрести счастье, уверенность и покой. Блейк Бауэр. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Вы не рождены страдать. Преодолейте страх, неуверенность и депрессию и полюбите себя снова, чтобы обрести счастье, уверенность и покой» Блейка Бауэра. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Любовь к себе – главная любовь в жизни каждого человека. Увы, часто она бывает безответной. Если мы не ценим свои чувства и желания, мы не любим себя. Но тогда не можем рассчитывать на искренние здоровые отношения с окружающими нас людьми и всем миром. Почему любовь к себе должна быть безусловной? Как она притягивает любовь окружающих? И почему такая любовь не имеет ничего общего с эгоизмом? Ответы на эти вопросы – в книге Блейка Бауэра «Вы не рождены страдать». Это вдохновляющий и откровенный разговор о том, что нас закрепощает, а что освобождает. А еще множество конкретных техник, которые помогут запустить трансформирующую силу любви к себе. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

## Содержание

Что такое любовь к себе	6
13 правил любви к себе	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Вы не рождены страдать. Преодолейте страх, неуверенность и депрессию и полюбите себя снова, чтобы обрести счастье, уверенность и покой. Блейк Бауэр. Саммари**

**Оригинальное название**

You Were Not Born to Suffer: Overcome Fear, Insecurity and Depression and Love Yourself  
Back to Happiness, Confidence and Peace

**Автор:**

Blake D. Bauer

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Что такое любовь к себе

### Не путать с эгоизмом!

Главная идея этой книги очень проста. А между тем на то, чтобы понять ее (и понять верно), у многих, в том числе у самого Бауэра, уходит немалая часть жизни.

Вот эта идея: ***в любой ситуации выбирай себя, поскольку безусловная любовь к себе – самый прямой и верный путь к благополучию.***

Нет, Бауэр – не нарцисс. Его книга – не манифест эгоизма. Любовь к себе и эгоизм не имеют ничего общего.

► Любить себя – значит осознавать свои потребности, желания и цели. Принимать себя таким, каков ты есть. Видеть собственные слабости и проблемы и уметь работать с ними, чтобы чувствовать себя лучше. У тех, кто любит и ценит себя, хватает сил на то, чтобы любить и ценить окружающих.

► Эгоизм питается чем угодно, только не любовью к себе. Эгоист замкнут, потому что им управляет страх. Эгоист слаб, ему едва хватает сил на переживание собственных проблем – на близких сил уже не остается.

*Все в природе питается любовью к себе. Если куст малины берет из земли питательные вещества и свет от солнца, чтобы потом покрыться сладкими ягодами, можно ли назвать его эгоистом? Если птицы склевывают эти ягоды, поступают ли они эгоистично? Нет, это вечный круговорот жизненной энергии.*

***Наши жизненные «плоды» часто получаются бледными и чахлыми, потому что мы тратим огромное количество сил на сдерживание своих чувств и желаний.*** А еще – на выстраивание изощренной тактики компромиссов и умолчаний в отношениях с другими людьми. Если же нам случается выразить наши подлинные эмоции, прямо заявить о себе, мы ощущаем стыд и вину...

### Источник стыда и вины

***Два этих разрушающих чувства зарождаются в первые, еще внутриутробные минуты жизни.*** Что чувствовали наши родители в тот момент, когда узнали, что у них будет ребенок? Кто-то сохранял спокойствие и знал, что может рассчитывать на поддержку партнера и близких. А кто-то ощутил глубокую неуверенность, может быть, страх или шок. Находясь во чреве матери, каждый из нас питался не только тем, что она ела и пила, но и тем, что она чувствовала. И это могли быть дискомфортные, неприятные чувства...

Глядя на родителей, мы учимся у них любви – независимо от того, насколько они в свое время усвоили эти уроки. Если родители замкнуты, язык чувств учить непросто. У многих с раннего детства формируется привычка не расстраивать родителей – в том числе любыми своими желаниями, «неправильным» поведением.

Это не значит, что мы должны осудить родителей. Это значит, что мы понимаем перво-причину стыда, страха, неуверенности. Это осознание – исходная точка, где начинается путь к любви к себе.

Любое живое существо движимо поиском любви, поскольку хочет расти, проявлять силы, энергию. ***Природа не может питаться желанием разрушения. Поэтому и любой человек прежде всего движим поиском любви. Но почти все, не зная себя, привыкают искать любовь вовне.*** Ждут ее от других, требуют. При этом сами боятся полюбить, потому что любовь требует открытого сердца и ясных помыслов.

Такой поиск ведет в никуда. Нам всем стоит сначала обратиться к своему внутреннему миру. Готовы ли мы полюбить себя – таких, каковы мы есть?

## Инструменты мысли

Бауэр не просто делится своими соображениями о человеческой природе – он предлагает каждому практиковаться в любви к себе. Цель ее – снять те психологические блоки, которые удерживают наше сознание в бесплодном напряжении. Практика включает два инструмента:

► Вопросы, на которые стоит ответить себе как можно более искренне. Полезнее записывать ответы – письмо кристаллизует мысли. Заведите для них блокнот или файл в смартфоне.

► Аффирмации, регулярное повторение которых помогает настроить мышление на позитивный лад.

***Если вы относитесь к аффирмациям скептически, знайте, что уже практикуете их ежедневно.*** Ведь каждый из нас подвержен навязчивым мыслям. Правда, чаще всего они негативные. «Опять у меня ничего не вышло!», «Как можно быть таким простаком», «Я не справляюсь». Мы повторяем это себе по сто раз на дню. Что это, как не диалог с собственным подсознанием? И не лучше ли сменить в этом диалоге негатив на позитив?

Итак, произносите аффирмации про себя или вслух с закрытыми или открытыми глазами. Не делайте это походя, скороговоркой. Практика будет эффективнее, если совмещать ее с осознанным дыханием или медитацией. Можно произносить аффирмации перед зеркалом, глядя себе в глаза.

***Позитивные аффирмации могут пробудить внутреннего критика – относитесь к его язвительным комментариям спокойно.*** Это просто-напросто прежние настройки сознания, и не более того.

*Любое наше действие, включая внутренние монологи и диалоги, рождает новые нейронные связи в мозге. Своими делами и словами мы как бы прокладываем новые пути мышления. Чем настойчивее и внимательнее мы практикуем позитивный настрой, тем надежнее будут эти новые нейронные пути.*

Первая группа вопросов и аффирмаций связана с осознанием того, что для вас значит любовь.

Вопросы для размышления:

► Что вам больше всего нравится видеть, обонять, чувствовать, делать, пробовать на вкус, слушать, создавать?

► Что делает вас счастливым сейчас? А в прошлом?

► Кого вы больше всего любите и цените в своей жизни? Ждете ли вы любви от этих людей? Пытаетесь ли им угодить? Что произойдет, если вы больше не будете так себя вести?

► Как бы вы могли прямо сейчас, сегодня поддержать себя в том, что искренне хотите и стремитесь делать?

**Аффирмации:**

- ▶ Я люблю себя ни за что, просто так, безусловно.
- ▶ Вселенная движима любовью, и я един с нею.
- ▶ Мне не нужно делать или иметь что-то еще, чтобы любить себя или быть любимым другими.
- ▶ Мне не нужно искать любовь вне себя.



## 13 правил любви к себе

### 1. Откажитесь от компромиссов

Квантовый физик Дэвид Бом, который глубоко изучал восточную философию, исчерпывающе описал ключевой принцип нашего мышления: *«Мысль создает мир, а затем говорит: „Я тут ни при чем!“»*.

Внешний мир, который нас так часто не устраивает, – всегда отражение внутреннего. Пейзаж, который вы видите за окном, – прямое отражение ваших эмоций. Вот идет дождь, и вам грустно. Но ваше настроение на нуле не потому, что на улице дождь, – вы позволили себе чувствовать грусть, а дождь лишь стал поводом.

*Поведение людей вокруг нас тоже лишь отражает наше отношение к себе.* Если мы не уважаем себя, окружающие будут пренебрегать нашими решениями. Если мы не ценим собственные желания, окружающие будут относиться к ним точно так же.

Мы, однако, стремимся хоть к какой-то любви и потому нередко идем на поводу, соглашаясь на компромисс, довольствуясь чужими решениями. Но с каждым компромиссом психика устает все больше, ведь мы изменяем себе.

*Самый простой способ почувствовать внутреннюю независимость – говорить «нет», когда не согласны.* Речь идет о чем угодно: от несогласия с мнением собеседника о ситуации дел на Африканском континенте до отказа от должности, которая вам не по душе. Ваше «нет» не должно осложняться многословными объяснениями с собой – достаточно того, что вас это не устраивает.

*Любое, даже самое маленькое, решение – развилка в жизненном квесте. Налево пойдешь – все будет посредственно, так, как продиктуют обстоятельства. Направо пойдешь – сохранишь верность себе.*

Не бойтесь неверных решений. Будьте внимательны к себе – ваша природа не обманет. Каждый из нас – зерно, брошенное в землю. *У зерна есть только одна цель, один импульс – расти, давать всходы. Странно было бы этому мешать.*

Вопросы для размышления:

► Что заставило вас пойти на компромисс в... (вспомните такую ситуацию из 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.