

*Дарья Москвина*

# ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

*Путь к женскому счастью*

#1000ИНСАЙТОВ

**Дарья Владимировна Москвина**  
**Любовь к себе. Путь**  
**к женскому счастью**  
**Серия «1000 инсайтов»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69510619](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69510619)*  
*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Книга о внутренней трансформации из несчастной неудовлетворенной женщины в счастливую, наслаждающуюся и кайфующую от своей жизни. Возможно ли постоянно испытывать счастье? Да, если любишь себя, и живешь в гармонии с самой собой. Эта книга не только про личный путь автора к счастью, но и пошаговое руководство, по которому любая женщина сможет полюбить себя и стать счастливой.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение                                   | 4  |
| Глава 1. С чего все началось               | 6  |
| Глава 2. Что такое любовь к себе?          | 14 |
| Глава 3. Любящая и не любящая себя женщина | 19 |
| Глава 4. Почему мы не любим себя?          | 26 |
| Глава 5. Каждая женщина ценна              | 31 |
| Конец ознакомительного фрагмента.          | 35 |

# **Дарья Москвина**

## **Любовь к себе. Путь к женскому счастью**

### **Введение**

Еще год назад моя жизнь представляла собой день сурка, в котором мне приходилось выживать, преодолевать себя, бороться с трудностями, контролировать все, что только возможно. Я жила жизнью, о которой когда-то мечтала, но при этом – чувствовала себя несчастной.

Сейчас я наслаждаюсь и кайфую от своей жизни и всего, что происходит в ней. У меня легко получается все, что я делаю. Я доверяю всему, что не могу контролировать. Я счастлива, и ощущаю это каждый день.

Что произошло? Я полюбила себя. И это стало самым лучшим, что когда-либо происходило в моей жизни. Когда я стала меняться внутри – внешняя жизнь стала легко подстраиваться под меня. Невозможное стало возможным и реальным.

Позже, анализируя, что больше всего повлияло на мои изменения – я вывела формулу из пяти шагов, которые помогли мне полюбить себя. И я стала рассказывать о них близким

знакомым. Те, кто решился повторить их – тоже смогли полюбить себя и стать счастливыми.

Видя результаты других людей – я поняла, что хочу, чтобы счастливых и любящих женщин стало больше и решила написать об этом книгу, которую вы читаете сейчас.

В этой книге я поделюсь с вами:

- своей историей пути, как я полюбила себя
- знаниями, которые получила из разных источников и прожила на собственном опыте
- формулой из пяти шагов, которую я вывела и благодаря которой любая женщина сможет полюбить себя.

Чтобы получить больше пользы от книги – делайте, пожалуйста, задания, где они есть и рекомендации. Потому что знания без личного опыта – бессмысленны и не дают результатов.

А я желаю вам приятного чтения.

# Глава 1. С чего все началось

В середине февраля 2022 года, занимаясь домашними делами и слушая очередную лекцию своего кумира – я четко осознала, что давно живу жизнью своей мечты: есть любимое дело, любимый и любящий муж, своя квартира. Но...я не чувствую себя счастливой.

Возникло ощущение, словно участвую в какой-то гонке: поставила цель, достигла ее, и сразу погналась за следующей. И, двигаясь к каждой цели – я выбираю те пути, где мне будет трудно и возникнет много сопротивления.

И это осознание ввело меня в замешательство и породило еще больше вопросов к самой себе: а туда ли я двигаюсь? Мои ли это мечты, цели, которых я достигаю или навязанные мне обществом? Действительно ли я хочу их воплотить в жизнь? Если да, то почему мне так тяжело их достигать? И самое главное: почему я несчастна, не смотря на то, что я сейчас живу так, как когда-то мечтала? Стоит ли дальше двигаться к тому, о чем я сейчас мечтаю и реализую, если в конце я все равно буду несчастна?

Тогда я решила взять паузу в своей работе и подумать о своей жизни. И как только я это сделала – на меня словно гром среди ясного неба обрушились разные болезни.

Сначала у меня обострилась аллергия, которая появилась

за полгода до этого. И никакие выписанные лекарства не помогали и из-за аллергического насморка мне с каждым днем становилось все труднее дышать.

Был момент, когда я не спала двое суток: сначала не получалось остановить ринит, а потом, из-за большой дозы лекарств оказалось, что я пересушила нос и не могла через него никак дышать, только через рот. У меня возник страх, что я усну с открытым ртом, во сне его закрою и задохнусь. Но на вторые сутки я смогла пару часов все-таки поспать даже так, но просыпаясь каждые 10-15 минут, чтобы попить воды. И такой сон, конечно, трудно назвать здоровым.

Когда я попала на прием к хорошему аллергологу – мне выписали новые лекарства, благодаря которым мне стало легче. Но у врача возникли подозрения, что у меня развилась астма на фоне аллергии и он посоветовал мне пройти обследование.

На обследовании оказалось, что у меня зарождается ХОБЛ (болезнь курильщиков), и преддиабет (когда еще не диабет, но очень близко к нему). Астма осталась под вопросом, направили к пульмонологу.

В заключении мне прописали много лекарств, жесткую диету, исключив полностью сахар и многие углеводы, даже в некоторых фруктах и овощах.

Вначале я придерживалась всех рекомендаций и принимала все выписанные лекарства, но позже оказалось, что некоторые лекарства у меня вызывают сильные побочки.

Приходилось их менять на аналоги.

Так, незаметно для меня, погруженную в заботы о здоровье и обследования – наступила весна. А мое физическое состояние становилось только хуже. Начали появляться панические атаки и дискомфорт в сердце.

Как только я начинала делать какие-то активные действия, то чувствовала сильное сердцебиение.

Проснувшись утром уже не было сил заниматься чем-либо. Потратив один час на приготовление пищи – мне нужно было минимум два часа, чтобы восстановиться, чтобы снова что-то делать.

В тот момент мне было 26 лет, а я себя ощущала лет на 60-70, и мне казалось, что моя жизнь кончена. Можно смело заказывать гроб и отправляться на кладбище.

В апреле, собираясь в больницу сдавать очередные анализы – я поймала себя на том, что совсем не хочу идти. Внешне я оставалась спокойна, а внутри бушевала истерика “Все что угодно, только не идти в больницу”. Тогда я спросила себя – “Ок, если я не хочу идти в больницу, то что я тогда хочу вместо этого?” и пришел неожиданный ответ “Прекратить слушать других и начать слушать себя. Не ходить в больницу и не принимать лекарства. Жить так, как будто бы я здорова”.

Вначале я впала в ступор. Как это не ходить в больницу и отказаться от лекарств? Мне же без них станет еще хуже. А потом, задумавшись, поняла, что мне и так с каждым месяцем становится все хуже. И тут случился инсайт: мне ста-



новится хуже, потому что я живу из состояния болезни. Все мое внимание направлено на то, как и где я себя плохо чувствую. Что если изменить направление этого внимания с болезни на здоровье? Жить так, как будто я здорова? Прекратить ходить в больницу, сдавать анализы, пить таблетки.

И я решила провести эксперимент: дать себе два месяца, в которые я буду только держать диету и раз в месяц сдавать анализ на сахар и слушать свой внутренний голос.

Было сложно в первые недели. Хотя и решила жить из точки как будто я здорова, но тело постоянно напоминало мне, что я не здорова. Я старалась направлять свое внимание не на то, где я себя плохо чувствовала, а на то, где я себя чувствовала хорошо. Говорила себе аффирмации “с каждым днем я себя лучше чувствую”, “мое здоровье улучшается” и т. п.

Но самым сложным было для меня в тот момент – слушать себя, свой внутренний голос. Я привыкла, что у меня есть куча дел которые "надо" делать, а дела, которые хочется – таких очень-очень мало. Я вообще редко задавала себе такие вопросы в обычной жизни. Этому мне пришлось учиться.

Я каждый день просыпалась и спрашивала себя: что мне хочется сегодня? Чем я хочу заниматься в течение этого дня? Куда хотелось бы сходить? Что мне хотелось бы посмотреть? Что мне хотелось бы поесть на завтрак/обед/ужин? С кем мне хочется пообщаться? Я не ставила никаких целей – училась жить здесь и сейчас, училась слышать и слушать себя,

часто спрашивала себя: хочу ли я это или то? Что мне хотелось сейчас? Чему я могу порадоваться прямо сейчас?

В тот период мне захотелось изучить психосоматику своих болезней. Я приобрела несколько книг по этой теме, и на примере своих болезней просматривала их, соотносила к своей ситуации и узнавала много нового о себе, о своей жизни. Например, по книге Лиз Бурбо “Твое тело говорит “Люби себя!” – диабет означает проблемы в эмоциональной сфере. Человек с данным заболеванием очень впечатлителен и имеет много желаний не только для себя, но и для всех своих близких, имеет интенсивную умственную деятельность, так как постоянно думает о том, как реализовать свои желания и планы. Узнавая о психосоматике той или иной болезни – я задавалась вопросами – “А что это про меня, в моей жизни? Где я перегибаю палку?” Так я поняла в примере с психосоматикой своего преддиабета, что слишком много думаю и забочусь о близких мне людях и стала больше думать о себе, о своих желаниях, отпустила контроль над близкими, стала больше доверять им.

В тот период у меня было ощущение, что я заново рождаюсь. И мое состояние и самочувствие становилось с каждой неделей все лучше и лучше. Аллергия практически исчезла и давала о себе знать только в моменты соприкосновения с аллергеном (домашней пылью), панические атаки полностью прошли, дискомфорт в сердце пропал. Иногда я позволяла

себе отходить от диеты и кушала сладкое, когда очень хотелось. Можно сказать, что диеты я придерживалась не более, чем только на 80%.

По прошествию двух месяцев я пошла в больницу сдавать анализы и проходить необходимые обследования и оказалось, что у меня все в норме. Даже сахар, не смотря на то, что я мало придерживалась диеты – был в норме. Никакой диагноз не подтвердился.

Тогда я не знала, что это лишь начало и эти два месяца – это лишь первые шаги знакомства с самой собой и начало потрясающих изменений во мне и в моей жизни, которые я позже буду вспоминать с огромной благодарностью и считать случившиеся со мной болезни одним из самых лучших, что со мной могло произойти, ведь они стали катализатором того, чтобы я обратила на себя внимание и полюбила себя.

Как изменилась моя жизнь за год с тех событий?

Я нашла свои ценности, таланты и перестала их обесценивать, а стала их ценить и очень ими дорожить. Например, мой талант к писательству. Раньше я писала посты на своей странице по вдохновению. Просто для друзей и знакомых. Хотя до этого мне многие говорили, что у меня талант, что я красиво пишу. Я никогда не видела в этом ничего особенного и важного для себя, ведь это занятие получалось у меня легко, я не прикладывала к этому никаких усилий и обесценивала. Но когда взглянула на это с точки зрения своей

ценности и признала, что у меня есть талант – очень многое изменилось. Я подумала – а почему я много сил направляю туда, где нужно прилагать усилия? Почему бы не начать развивать то, что у меня легко получается? Как итог: я стала развивать свой личный блог и писать книги. За этот год – эта книга вторая, которую я написала и еще шесть книг я планирую написать в ближайшие годы.

Улучшились отношения с мужем. У меня и до этого были с мужем хорошие отношения, но когда я полюбила себя – в отношениях я стала больше опираться на себя, менее зависимой от мужа, больше ценить себя и то, что я вкладываю в отношения. Мне стало легко говорить о своих чувствах/эмоциях/мыслях мужу, делиться с ним самым сокровенным для меня, проще доносить то, что мне хочется. И не менее важно то, чем я недовольна и стоять на своем, если это нужно.

Впервые похудела на 10 кг за год, за 10 лет бесчисленных попыток. Я почти 10 лет пыталась похудеть и даже получалось периодически, но совсем не долго. За 10 лет борьбы я набрала еще больше килограммов, чем сбросила. Прислушавшись к себе – я поняла, что для меня ценно в похудении и поняла, как я хочу, чтобы у меня проходил этот процесс и начала этого придерживаться и как итог: впервые за год похудела на 10 кг.

В самореализации. За два года до этого я отучилась на коуча и все эти два года я бралась за любую работу, за любого клиента, иногда даже бесплатно и в ущерб себе. Я никак не

могла определиться со своим направлением, со своей целевой аудиторией. Но поняв свои ценности в работе, и то, как мне хочется работать – я смогла найти и свое направление и свою целевую аудиторию. Мне стало легче писать в социальных сетях о своей работе, приглашать на консультации, в конечном итоге прийти к стабильному заработку.

Перестала париться о многих вещах. Сейчас я совершенно по-другому выстраиваю свою работу, в которой я опираюсь на свои желания, ценности, приоритеты. Сейчас я получаю огромное удовольствие от того, чем занимаюсь и мой доход от этого тоже растет.

Но самое главное – это то, как я стала себя чувствовать. Стала счастливой. Кайфую от каждого своего прожитого дня, я много раз на дню получаю удовольствие от разных вещей, ситуаций, людей. Я не жду, когда что-то изменится – я сама меняю и выстраиваю свою жизнь так, как мне хочется. Каждый день. Я проживаю счастье в каждом дне.

Сейчас я очень благодарна тем болезням, что со мной произошли весной 2022 года. Если бы не они – мой путь вряд ли бы начался.

## Глава 2. Что такое любовь к себе?

Вот что на этот вопрос отвечает поисковая система Яндекс: “Любовь к себе – это безусловное принятие человеком самого себя. Она подразумевает понимание своих потребностей и их реализацию, умение заботиться о себе, а также ощущение комфорта в общении с окружающими. Когда человек любит себя – он четко знает, что ему нравится и испытывает уважение к себе независимо от внешних оценок или обстоятельств”.

Я с этим полностью согласна, и все же, на мой взгляд, оно не полностью передает весь широкий смысл и спектр этого состояния. И поэтому, я хочу еще немного добавить к этому определению от себя. То, что на мой взгляд, особенно важно дополняет его.

За последний год я поняла, что любовь к себе очень многообразна. Можно любить себя в определенной сфере жизни и совсем не любить или даже ненавидеть в другой сфере. Например, любить себя как женщину – заботиться о себе, делать различные маски, маникюр, ходить к косметологу, но при этом состоять в разрушающих отношениях, где партнер не любит, не ценит, обижает, унижает или даже бьет. Или можно быть в здоровых развивающихся отношениях, где тебя любят, ценят и уважают, но на работе, наоборот, быть серой мышкой, отказываться от возможностей роста, или

брать чужую работу на себя, не отдыхать, работать сверхурочно, в ущерб себе.

**Я считаю, что *любовь к себе*:**

*Играет самую важную роль в жизни женщины*

Ведь то, как она относится к себе, то и будет транслировать окружающему миру – как к ней нужно относиться – через свою энергетику, свое настроение, внешний вид, свое отношение. И, есть любовь к себе или нет – влияет на все сферы жизни! Чем больше женщина любит себя, тем ярче и счастливее она строит свою жизнь.

*Необходимость*

Ведь ты сама у себя – единственный самый близкий человек, с которым проживаешь всю свою жизнь. Родители состарятся, молодой человек/муж в любой момент могут покинуть нас (и, как правило, это происходит в самый неожиданный момент) или мы покинем их. Дети вырастут и будут жить своей жизнью. Работа может меняться, люди на этой работе тоже меняются и отношения со временем сходят на нет. С подругами и друзьями отношения тоже по-разному причинам прекращаются, даже если мы этого не хотим. Просто так случается, что люди развиваются, у них меняются ценности и общение прекращается.

А вот вы у себя – единственный человек, с которым проживете всю свою жизнь, и никуда убежать или уйти не получится никогда. Даже если сильно захочется. Так не лучше ли построить с собой такие отношения, которые будут при-

носить радость, удовольствие, комфорт?

*Выбирать себя, свой комфорт*

Сначала себя обеспечивать самым необходимым: отдыхом, важными ресурсами и только потом, когда личные потребности будут удовлетворены – давать другим. Это не эгоизм. Это здоровая позиция взрослого человека. Потому что по-другому – это будет уже в ущерб себе, а это уже не про любовь к себе.

В самолетах есть инструкция: в случае аварийной ситуации – нужно одевать маску сначала на себя, а потом только на ребенка. Потому что в случае опасности счет может идти на секунды. Если вы оденете маску сначала на ребенка, а потом на себя – вы можете не успеть – ресурса не хватит, а ребенок не выживет без вас точно, потому что о нем никому будет позаботиться кроме вас. А если вы оденете маску сначала на себя, потом на ребенка – то вы точно выживете, и у ребенка будет больше шансов, вы его сможете спасти, и самой спастись. Так же и в жизни – нужно сначала спасать, обеспечивать необходимым себя, а потом уже тех, кто рядом.

*Знать себя настоящую*

В каждом из нас есть огромное количество убеждений, рамок, личного опыта. И все это образует нас. Но очень много из этого нам навязано обществом, родителями, учителями и другими значимыми для нас людьми. Полюбить себя – значит, среди всего этого отыскать и познакомиться с настоящей собой, различать, что свое, а что – навязано кем-



то другим. Что действительно ваше, что поддерживает, вдохновляет вас, а что наоборот – ограничивает и подрезает ваши крылья.

И не менее важно следовать по пути себя настоящей, на встречу самой себе. И вот тут в жизни начинают происходить настоящие чудеса: открываются новые ресурсы и возможности, о которых раньше невозможно было даже мечтать. Появляются силы реализовывать свои желания и мечты. Появляются нужные люди. Ситуации складываются так, как нужно.

Слышали выражение "Вселенная начинает идти на встречу"? Вот это самое оно начинает происходить в жизни женщины, которая любит себя!

### *Постоянный процесс познания себя*

Как бы сильно не было это чувство – оно все время открывается с новой стороны, еще глубже, еще сильнее. Иногда кажется, что любить себя еще больше невозможно, но потом что-то случается и оказывается, что нет – еще как возможно! Лично мне кажется тут нет дна, нет конца.

Я еще раз повторюсь, но скажу, что любовь к себе – это фундамент, для построения счастливой жизни женщины. Для здоровых взаимоотношений с самой собой и окружающими людьми: мужем, детьми, родителями, коллегами, начальством или подчиненными, или даже со случайными людьми на улице. Для карьерного роста в работе или самореализации себя, в выбранном деле или хобби. Для здоровья.

Для финансов.

Где нет любви к себе – там возникают проблемы, неудовлетворенность, сомнения, разногласия. Любовь к себе помогает женщине найти баланс между всеми сферами жизни, быть в гармонии и чувствовать себя счастливой.

Эта книга, которую вы сейчас читаете – это одно из миллионов проявлений и действий любви по отношению к себе, которые я совершаю каждый день. Потому что мечта написать книгу была у меня уже давно, но по разным причинам я этого не делала, и вот я ее написала. И даже когда я писала ее – я писала ее не столько для будущих читателей – сколько для себя. Мне хотелось куда-то выложить и расставить по полочкам весь хаос из знаний и опыта, что был в моей голове. И книга стала одним из вариантов для этого. Плюс это совершенно новый опыт для меня и возможность поделиться своими знаниями с другими людьми. А понравится эта книга вам или нет – это решать только вам. Для меня самую главную цель эта книга выполнит еще до того, как она окажется у вас в руках. Ну а если эта книга вам очень понравится – я буду только счастлива, и тогда это будет для меня очень приятным бонусом к уже свершившейся цели книги.

## **Глава 3. Любящая и не любящая себя женщина**

Давайте разберемся, какие признаки указывают на то, что женщина не любит себя:

1. Женщина не уделяет себе время. Она готова кому и чему угодно посвятить свое время (уборке, мужу, ребенку, работе), но для себя его никогда не находит или выкраивает изредка.

2. Она часто чувствует себя несчастной – в отношениях, на работе, наедине с собой.

3. Она вредит себе – курит, пьет. Делает то, что вредит ей и ее организму, психике.

4. Испытывает чувство вины, когда кому-то или чему-то говорит “нет”.

5. Недовольна собой, своим телом, своим выбором в прошлом, но ничего не делает с тем, что ей не нравится.

6. Не может долго находиться одна. В одиночестве. В квартире. Без отношений.

7. Считает, что она плохая, не достойна.

8. Может стерпеть оскорбления от других людей, даже если это близкие.

9. Не доверяет себе, другим людям, миру.

10. Зависит от чужого мнения. Что скажет мама/подруга/люди?
11. Не может высказать свою точку зрения.
12. Прокручивает ситуации прошлого в голове, неудачи, и думает о том, как лучше было бы поступить и как могла бы сложиться ее жизнь, если бы она что-то сделала или изменила в прошлом.
13. Хочет быть незаметной в толпе, в незнакомых компаниях. Не любит выделяться.
14. Любит себя только за что-то.
15. Манипулирует другими.
16. Сомневается в себе, в своих целях, желаниях.
17. Тяжело принимает решения.
18. Нет денег или их постоянно не хватает.
19. Часто оправдывается и извиняется за свои поступки.
20. Не благодарна.
21. Не умеет принимать подарки, комплименты.
22. Не умеет просить.
23. Не умеет принимать помощь: "Я сама".
24. Не говорит о своих истинных чувствах. Не показывает их. Скрывает их.
25. Хочет быть "хорошей" для других.
26. Сравнивает себя с другими.
27. Ставит себя на последнее место в списке приоритетов.
28. Обесценивает свои достижения, навыки и таланты.
29. Экономит на себе.

30. Говорит о себе плохо: "вот я дура", "безрукая", "идиотка".

31. Носит неудобную одежду и обувь. Потому что это модно, красиво.

32. Пытается себя переделать. Свои привычки, внешний вид, характер.

Этих признаков намного больше, здесь я привела самые основные.

От того, любит или не любит себя женщина – зависит очень-очень многое в жизни женщины. Потому что в зависимости от того, любит или не любит себя женщина – она будет по-разному поступать.

Мне очень нравится формула из книги "Думай как миллионер" автора Харв Экера, где он говорит, что мысли ведут к чувствам, чувства ведут к действиям, а действия ведут к результатам. Я бы добавила к этой формуле перед чувствами – состояние. Это то, на что мы запрограммированы – наши естественные мысли и реакции. Если мы запрограммированы на уровне подсознания любить себя или не любить – то в одних и тех же ситуациях мы будем чувствовать себя совершенно по-разному, исходя из этого мы будем и думать по-разному и действовать. И, соответственно, получать разные результаты.

Давайте разберем немного самых часто встречающихся примеров одной и той же ситуации с двух крайностей – люб-

ви и нелюбви к себе. Давайте разберем, как себя ведут женщины, которые не любят себя и которые любят себя в одних и тех же жизненных ситуациях.

– Когда женщина себя не любит – она в целом по жизни несчастна. Она ищет то, что ее может сделать счастливой извне: люди (муж, дети) или материальные блага (квартира, машина, большая зарплата и т. д.). Когда же она достигает чего-то, что по ее мнению может сделать ее счастливой – счастья не испытывает. И часто разочаровывается. Потому что она ищет счастье извне, а счастье ведь это внутреннее состояние и оно не зависит от внешнего, и уж тем более от других людей. Невозможно заполнить пустоту извне. Любовь всегда находится внутри.

– Женщина, которая любит себя – знает, как сделать себя счастливой самостоятельно, здесь и сейчас. Ее счастье находится внутри, в ее руках. И она делает себя счастливой, и так же легко позволяет другим людям сделать себя СЧАСТЛИВЕЕ, просто говоря им о своих желаниях. Она выстраивает свою жизнь так, чтобы получать от нее максимум удовольствия.

– Женщина, которая не любит себя – считает маловажным уделять себе время, внимание, ресурсы. Она часто сначала все отдает другим, и потом только себе – то, что осталось, если вообще что-либо остается. Она хочет быть хорошей, ведь в ее картине мира любовь находится извне и часто ее нужно заслуживать.

– Женщина, которая любит себя – тратит свои ресурсы, в первую очередь, на себя. А то, что остается – отдает другим. Но не всем подряд, а лишь тому, кого и что она любит. Эта женщина понимает важность и ценность – быть наполненной и счастливой.

– Женщина, которая не любит себя – живет в дефиците. Ее внимание концентрируется на том, чего ей не хватает, на минусах, негативных вещах. Но ничего с этим не делает. Поэтому в ее жизни часто нет денег, мало любви, внимания, работа плохая, дети не идеальные. В ее жизни чаще “все плохо”, чем “все хорошо”.

– Женщина, которая любит себя – живет в изобилии. Она концентрирует свое внимание на позитивных сторонах жизни. И, соответственно, получает иные результаты. В ее жизни достаточно всего, что ей необходимо. А если чего то нет – она ищет возможности это получить.

– Женщина, которая не любит себя – несчастна. И всех, кто рядом – делает несчастнее. Потому что женщина, хочет того или нет – делится своей энергией с окружающими и заряжает, либо разряжает их. Не любящая себя женщина разряжает людей своим негативным настроением, придирками, обидами, сомнениями.

– Женщина, которая любит себя – она счастлива и наполняет, заряжает окружающих людей счастьем через поддержку, заботу, ласковое доброе слово. Она всегда наполнена и редко бывает в плохом настроении. Плохое настроение – это

для нее исключение.

– Женщина, которая не любит себя – может терпеть к себе недостойное поведение: в отношениях с мужчиной, с посторонними людьми, на работе. Она будет это недостойное поведение списывать на какие-то причины – “у них такой характер”, “наверное, день выдался тяжелым”, “наверное, я сама виновата”.

– Женщина, которая любит себя – не будет терпеть недостойное поведение. Она дает шанс всем людям, но если они ведут себя по отношению к ней недостойно, она легко может расставить границы, сказать о своих чувствах “мне это неприятно, со мной так нельзя”, поставить других людей на место, разорвать с ними отношения или держать дистанцию, если прекратить отношения невозможно.

– Женщина, которая не любит себя – не умеет принимать подарки и комплименты. Например, мужчина захотел сделать приятное – подарил цветы, а в ответ слышит : “Ой, зачем это? И так денег нет, а ты тратишь деньги на ерунду. Можно же было на что-то другое, более важное потратить деньги?!” Или когда ей делают комплимент “Тебе идет это платье” – она может обесценить его “Ну что вы, оно старое/надела первое попавшееся”.

– Женщина, которая любит себя – с удовольствием и благодарностью принимает подарки и окружающим приятно ей их делать. Даже самые незначительные подарки она принимает с искренней благодарностью, отчего хочется делать ей



приятное еще и еще.

## **Глава 4. Почему мы не любим себя?**

Чтобы любить себя не нужно никаких условий или повода. А вот, чтобы не любить себя или тем более ненавидеть – причина обязательно нужна.

Каждый ребенок с рождения любит себя. Это базовая настройка человека. А вот, большое количество взрослых себя не любят. Так куда тогда девается эта любовь к себе? В каком возрасте и что происходит с человеком, что он перестает себя любить?

Пока человек является ребенком – его главной обязанностью от природы является познание мира, в котором он растет. Чтобы к моменту своего взросления он смог себя обеспечить всем необходимым и завести своих детей, продолжить род.

В первые минуты после рождения он учится дышать, потом, в первые месяцы жизни учится видеть этот мир, позже, он учится распознавать людей рядом, говорить и ходить. С каждым годом он все больше и больше узнает о мире, в котором живет посредством взаимодействия с этим миром, через слух, зрение, вкус, осязание, обоняние, через личные ощущения, эмоции, мышление. Так, к моменту взросления у человека есть полная картина о том, как жить в этом мире,

чтобы обеспечить себе все необходимое для жизни и продолжить свой род.

Природная функция родителей – вырастить ребенка, подготовить его к самостоятельной жизни и в процессе обучения родители выстраивают границы для ребенка, чтобы обеспечить его безопасность в познании этого мира. Родители, как правило, учат нас тому, что сами знают о мире. Ребенок смотрит на родителей и на их примере учится, как нужно жить в этом мире. Как родители относятся друг к другу? Как они относятся к себе? Как они зарабатывают деньги? Как они живут? С какими мыслями, отношением к жизни?

Мама и папа – это первые учителя любого ребенка и очень многое ребенок берет от них. Родители всегда стараются дать своим детям самое лучшее, что они способны дать. Они дают те знания об окружающем мире, которые они сами знают и которые прожили на собственном опыте. Они дают столько любви, сколько имеют сами. Они дают столько внимания, сколько могут дать. Если родитель не знает, как быть счастливым, или как любить себя – то он не сможет научить этому ребенка, просто потому, что сам этого не знает.

Но если любовь к себе – это естественная реакция каждого ребенка, то почему не все взрослые любят себя? Потому что мы можем либо любить, либо не любить себя. И если мы не любим себя – этому, как правило, есть какая-то причина. А так как мы многому учимся от родителей, то мы смотрим на них – любят ли они себя. Если они себя не любят – мы

учимся от них тоже не любить себя.

Я не знаю, что могло происходить у вас, могу лишь догадываться, что привело к тому, что вы не любите себя. Я и в своей жизни не помню всех моментов. Иногда, прорабатывая какую-то ситуацию, что-то всплывает. Но это не так важно. Важно то, что чтобы не случилось в прошлом, какие бы ни были ваши причины, почему вы не любите себя – у вас всегда есть право и выбор полюбить себя сейчас.

Не нужно винить родителей (или тех, кто вас воспитывал) в том, что вы не любите себя, проживали в детстве тяжелые времена и ситуации. Вина и обиды – это путь в никуда. Вместо них – попробуйте поселить благодарность к ним. Благодарность за то, что они смогли дать Вам. Обиды затмевают все хорошее, но если их убрать в сторону, то я уверена – очень много и Вы сможете найти хороших моментов, проведенных с родителями, и что замечательного они вам смогли дать.

Родители дают максимум из того, что могут дать. Нам, возможно, кажется это очень малым и мы хотели бы по-другому, что-то другое. Но это все в прошлом, и там мы ничего не можем изменить. Только свою точку зрения сейчас, и вместо обид, живших долгие годы в наших сердцах и душах впустить в них благодарность. Благодарность за то хорошее, что было благодаря родителям! Я предлагаю сместить фокус внимания с обид за то, что они не смогли дать – на благодарность за то, что они смогли дать! А чтобы помочь его

сместить – я предлагаю лучше ознакомиться с историей своих родителей.

Если у вас есть возможность расспросите родителей, как они жили в своем детстве. Какие у них отношения были с родителями. И проанализировав сейчас, возможно, вы лучше сможете понять, почему родители так или каким-то образом поступали с вами и увидите, что у них не было другого выхода, и на те ситуации, которые ранили вас когда-то вы посмотрите с совершенно новой стороны, а если вы решитесь рассказать родителям о том, что вы чувствовали в той или иной ситуации, вполне вероятно, ваши родители очень удивятся этому.

В коучинге есть очень классный принцип, который очень мне помогает и я хочу им с вами поделиться. Он гласит: что в каждой ситуации мы выбираем наилучшее решение исходя из наших знаний и опыта. Через какое-то время, когда у нас появляется больше знаний и опыта – мы начинаем иначе смотреть на ситуацию в прошлом и думать, что тогда нужно было поступить по-другому. Но если бы мы, действительно, вернулись в ту ситуацию, но без новых знаний и опыта, а с тем багажом, что был в тот момент – то мы бы снова сделали тот же самый выбор.

За последние 150 лет произошел очень большой скачок в развитии человечества благодаря новым изобретениям. Каждое поколение живет гораздо лучше предыдущего. Но в тоже время, за последние 100 лет – было очень много трав-

мирующих событий у многих людей, оставивших глубокие отпечатки в них, и эти отпечатки родители передавали детям, а дети вырастая передавали своим детям.

Но времена меняются и многое из того, что родители говорили нам в детстве теряет свою актуальность и важно иногда пересматривать свои мысли и убеждения, чтобы убирать те, которые уже не помогают нам жить, а наоборот тормозят нас в развитии или даже наносят вред, чтобы не передать их дальше, своим детям.

Мы, взрослые, несем сами ответственность за свою жизнь. Если что-то нас не устраивает – мы можем это менять, учиться новому. Это наше право.

## Глава 5. Каждая женщина ценна

Однажды я купила себе пачку фальшивых денег, и в один момент мне захотелось смять и выкинуть несколько купюр. Это было легко, и я подумала “А решусь ли это сделать с настоящими купюрами?” 100 рублей было легко, потом 1000, и 5000 купюры. 5000 купюру было тяжело смять, но я это сделала. А потом мне пришел инсайт. Да, я ее смяла, но от этого эта купюра не стала чем-то другим, не потеряла свою ценность и значимость. Она осталась той же 5000 купюрой, какой и была. И мы, люди, остаемся такими, какие мы есть, когда проходим трудности и испытания. Да, с виду мы уже другие, может характер меняться, внешность, но наша суть, наша истинная природа остается такой же, какой и была. Наша ценность не меняется. Но в отличие от денежной купюры – наша ценность с годами и с опытом даже возрастает.

Хочу поделиться с Вами одной притчей, которую вы возможно уже слышали:

Притча “Юноша и кольцо”:

Однажды к Мастеру пришел юноша и сказал:

– “Я пришел к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчемным, мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник и растяпа. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!”

Мастер, мельком взглянул на юношу и торопливо ответил:

– “Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно важное дело, – И, немного подумав, добавил: – Но если ты согласишься помочь мне в моем деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём”.

– “С..с удовольствием, Мастер, – пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план”.

– “Хорошо”, – сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо.

– “Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно это кольцо продать, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше, но ни в коем случае не продавай его, найди самого щедрого покупателя, узнай цену и возвращайся для моего одобрения сделки. Я хочу получить за кольцо как минимум золотую монету! Скачи же и возвращайся как можно скорее!”

Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета – это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну в крайнем случае серебряную. Услышав слова старика молодой человек расстроился, ведь он помнил наказ масте-



ра ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удрученный неудачей, он вошёл к Мастеру.

– “Мастер, я не смог выполнить твоего поручения”, – с грустью сказал он.

– “В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но никак не золотую!”

– “Ты только что произнес очень важные слова, сынок!” – отозвался Мастер.

– “Прежде чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать это лучше, чем ювелир? Скажи-ка к ювелиру, да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только, что бы он тебе не ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне”.

Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше: – “Передай Мастеру, что я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки”.

– “Семьдесят монет?” – юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад.

– “Садись сюда”, – сказал Мастер, выслушав оживленный рассказ молодого человека,

– “И знай, сынок, что тебя, как и это кольцо, оценить мо-

жет только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?”

# 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.