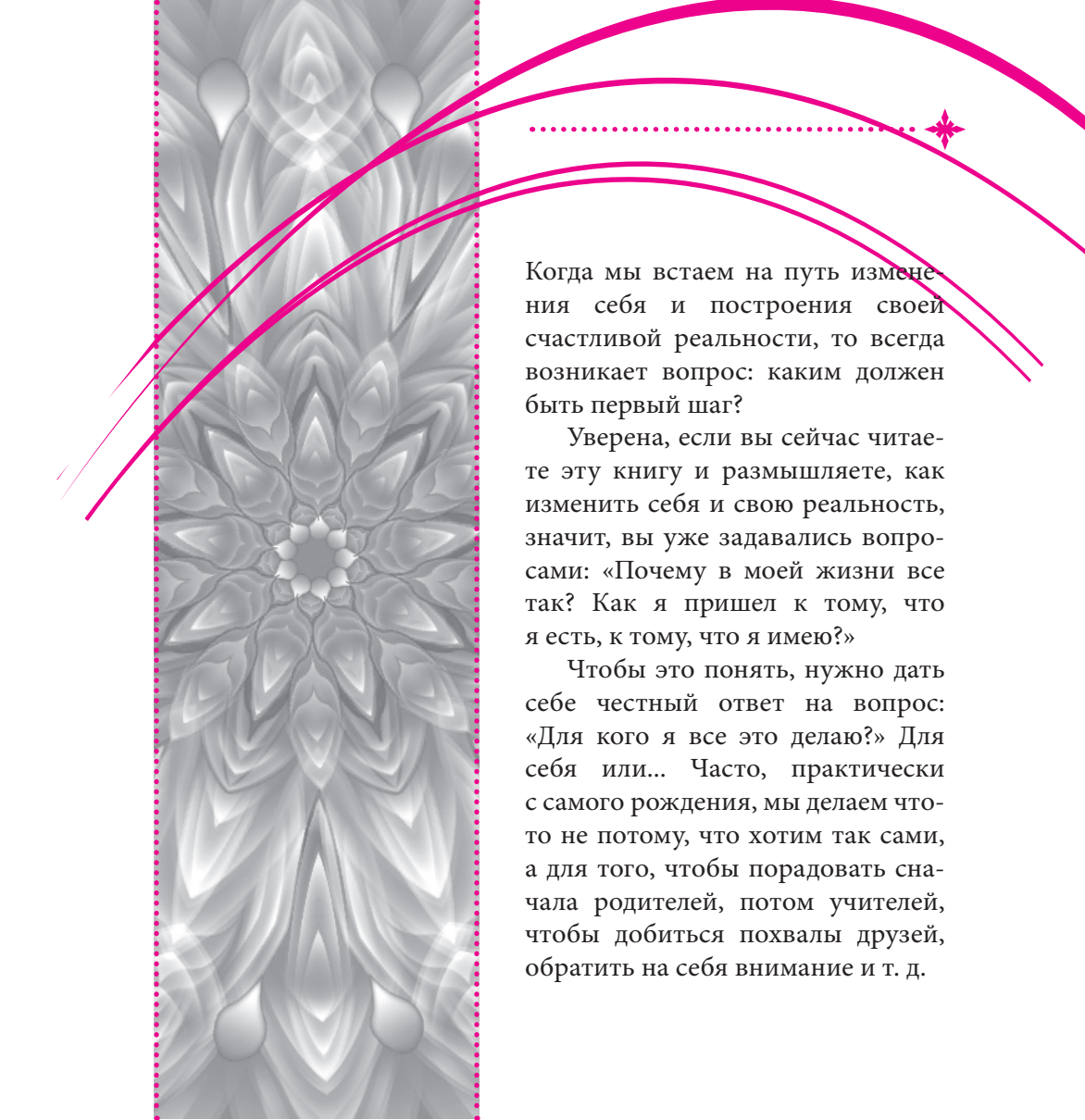




Когда мы встаем на путь изменения себя и построения своей счастливой реальности, то всегда возникает вопрос: каким должен быть первый шаг?

Уверена, если вы сейчас читаете эту книгу и размышляете, как изменить себя и свою реальность, значит, вы уже задавались вопросами: «Почему в моей жизни все так? Как я пришел к тому, что я есть, к тому, что я имею?»

Чтобы это понять, нужно дать себе честный ответ на вопрос: «Для кого я все это делаю?» Для себя или... Часто, практически с самого рождения, мы делаем что-то не потому, что хотим так сами, а для того, чтобы порадовать сначала родителей, потом учителей, чтобы добиться похвалы друзей, обратить на себя внимание и т. д.

Мы ходим в кружки и секции, которые выбрали за нас родители, носим одежду, прическу и едим пищу, которую выбирают за нас — те же родители, друзья, мода, общественное мнение. Мы стараемся угодить, произвести впечатление на всех вокруг, но насколько это нужно нам самим?

А потом у нас возникает вопрос «почему». Почему ты любишь, а тебя нет? Почему люди тебя не замечают, а если замечают, то это приносит только раздражение или разочарование? Почему так важно мнение друзей, знакомых и коллег? Почему, когда смотришься в зеркало, не хочется быть тем человеком, который смотрит на тебя из него? Почему мне так не везет?

Ответ один: вы не любите себя.

Слышу сейчас целый хор голосов, отвечающих: «Нет! Я очень люблю себя!» Но если хотя бы один из вышеперечисленных вопросов присутствует в вашей жизни — вы не любите себя.



Что такое любовь к себе?
Зачем нужно любить себя?
Как полюбить себя?



Я постараюсь ответить на эти вопросы.

Любовь к себе часто путают с эгоизмом и гордыней. Но это не одно и то же. Если искать обоснование необходимости любить себя с точки зрения духовных практик, то нужно вспомнить, что каждый человек несет в себе частичку божественного — душу. Тело — это отражение уровня вашего сознания и одновременно — сосуд, в котором содержится наша душа и инструмент для реализации нашего божественного предназначения, миссии, с которой мы пришли в этот мир. Осознать это — значит, принять и полюбить себя.



Любовь к себе — это точка опоры, центр тяжести. Ведь если вы осознали и приняли себя, свое предназначение, значит, у вас нет необходимости завидовать кому-то, подражать, гнаться за модой и искать одобрения других.



Любовь к себе — это естественное, замечательное чувство, дарующее радость и счастье, как самому человеку, так и его окру-

жению. Люди, любящие себя, находятся в постоянной гармонии с собой, они счастливы, они спокойны, уверены в себе, удовлетворены жизнью и дарят любовь и счастье окружающим людям.

Человек без любви к себе подобен сосуду без дна. Сколько бы ему ни говорили близкие, как он прекрасен, талантлив и любим, все это будет утекать, не задерживаясь в нем. Таких людей хорошо видно со стороны: они как будто все время пытаются доказать всему миру, что они хорошие, и поэтому стараются всем угодить, постоянно занимаются «самосовершенствованием», как внешним, так и внутренним. От них так и веет беспокойством и нервозностью. Обиды, капризы, ревность, депрессии, боязнь остаться в одиночестве — это все признаки отсутствия любви к себе.

Приведу простой пример. Ко мне на консультации нередко приходят с вопросами о руководителях: почему начальник меня невзлюбил и постоянно ищет повод ко мне придраться и как-то наказать? Когда мы начинаем разбирать ситуацию, часто оказывается, что человек сам себя не любит, считает недостаточно профессиональным, достойным и т. д. И внутренне сам себя постоянно «подгрызает» и наказывает. Начальник в данном случае всего лишь «считывает» это послание и переводит его в более ощутимую форму. Если человек уверен в себе и в своей работе, разве к такому будет придраться начальство? Конечно, нет.

Как пробудить любовь к себе?



Полюбить себя — не значит подогнать себя под какой-то идеал или стандарты, созданные обществом и глянцевыми журналами. В современном мире предложение «полюбить себя таким, какой ты есть» звучит практически как вызов — особенно для женщин. «Глянец», телевидение, шоу-мир показывают нам, какие женщины и мужчины сейчас востребованы, как надо выглядеть, чтобы стать любимым. И мы видим вокруг людей, у которых нелюбовь к себе проявлена в крайней степени: они готовы перекроить свои тела у пластического хирурга, надеть самую модную одежду, лишь бы стать таким, «как востребовано».

На самом деле, любовь к себе никак не связана со стандартами, созданными обществом. Это способность принять себя таким, какой ты есть. Принять свою уникальность и индивидуальность.

Как уже было сказано, любовь к себе создает точку опоры, которая позволяет реализовывать свой потенциал и свои мечты.



Как можно изменить себя? Как научиться любить и уважать себя?

Нужно изменить внутренние установки. Вот один из самых быстрых и верных путей к любви: нужно работать над любовью к себе.

Ежедневно. Ежечасно. Здесь и сейчас.

Для того чтобы пробудить свое божественное *со-знание*, необходимо любить себя.

Для того чтобы мечты сбывались, необходимо любить себя.

Для того чтобы реализовываться благостно в обществе, социуме, семье, необходимо любить себя.



Волшебные аффирмации

Я люблю себя — прекрасное дитя Бога. Великое творение Вселенной. Частицу Бога. Любимое создание высшего разума.

Я — индивидуальность. Я люблю свою индивидуальность. Я уважаю себя. Уважаю свое тело. Уважаю свой внупренний мир.



Как пробудить любовь к себе?



Благодарю Бога за жизнь, за счастье, за любовь!



Я живу в абсолютной гармонии с собой, миром и Вселенной.



Я с радостью и благодарностью принимаю эту жизнь,
все события и всех людей в моей жизни.



Я молод, здоров, красив, полон сил, и сила Вселенной всегда со мной.



Я открыт для мощного потока вселенского благополучия и изобилия.



Благодарю Вселенную за то, что одарила меня здоровьем, красотой,
моим телом, моей внешностью. Благодарю с любовью.



Вселенная знает, что мне необходимо. Вселенная, как любящая
мать, заботливо наполняет мою жизнь всеми благами.



Все мои мечты сбываются, все, что я создаю, приносит мне успех.



Я абсолютно спокоен и уверен в будущем, и великая сила света,
любви и мудрости всегда со мной.



Я одобряю и люблю свою внешность, тело, мысли, действия и поступки.