

Пошаговое руководство к действию
для каждого, кто хочет научиться
относиться к себе с любовью

1 шаг. Разобраться, что такое любовь к себе, и зачем она нужна

Если человек считает себя самым умным, красивым и уникальным, не замечая своих очевидных несовершенств, значит ли это, что он себя любит?

Если человек думает только о себе, игнорируя при этом потребности, желания и эмоции окружающих, можно ли сказать, что он себя любит?

Часто в своей работе с клиентами я вижу, что человек видит очевидные минусы нелюбви к себе: он устал от самобичевания и хронического чувства вины. Он замечает, что недооценивает свои способности и возможности, обесценивает собственные достижения. Ему не нравится та точка, в которой он находится. Но на самом деле он не готов куда-либо двигаться, поскольку не видит, чем отличается любовь к себе от нарциссизма и эгоизма. Им движет страх, что, начав относиться к себе с любовью, он нарушит моральные и этические нормы.

К сожалению, многие люди не готовы к тому, чтобы учиться относиться к себе с любовью, поскольку их представления о любви к себе очень искажены.

Именно поэтому первое, с чего необходимо начать, – это разобраться с тем, что такое любовь к себе, а что любовью к себе не является.

Эта тема довольно объемная. Если Вы чувствуете, что не до конца понимаете, в чем именно заключается любовь к себе, посмотрите мое видео с подробными разъяснениями. Вот ссылка:

<https://youtu.be/EQEIqzzXs7Q>

2 шаг. Найти и переформулировать ограничивающие убеждения, мешающие отнестись к себе с любовью

Ограничивающие убеждения зачастую не осознаются, но препятствуют тому, чтобы отнестись к себе с любовью. Их важно находить и трансформировать.

Вот примеры такие убеждений:

1. Нельзя любить себя просто так. Любовь к себе нужно заслужить.
2. Я достоин любви и уважения, только если я все делаю идеально.
3. Если я допустил ошибку, я не могу отнестись к себе с любовью и уважением.
4. Если другой человек негативно ко мне относится, я не могу отнестись к себе с любовью и уважением.
5. Заботиться о себе и своих потребностях эгоистично.

А вот примеры убеждений, которые поддерживают и помогают человеку относиться к себе с любовью:

1. Я, как и все люди, неидеален, и при этом я себя люблю и уважаю.
2. Я себя люблю и уважаю и в том случае, если другой человек относится ко мне плохо. Всем нравится невозможно, и это нормально.
3. Я имею право заботиться о себе и своих потребностях.
4. Я имею право говорить «нет», если мне что-то не нравится.
5. Я достоин уважения и хорошего отношения.
6. Если человек наполняет себя теплом и любовью, ему легче делиться любовью с окружающими.

7. Я люблю себя, и это помогает мне любить других людей и живых существ.

Важно понимать, что невозможно просто взять и заменить негативное убеждение на позитивное. Механизмы, по которым работает психика, не дадут этого сделать. Об этом знает каждый, кто пытался убедить себя в чем-то, но это не получалось. Для того, чтобы трансформировать негативное убеждение в позитивное, действовать нужно не «в лоб», а более гибко.

О том, как выявить негативные убеждения, а затем трансформировать их и погрузить на уровень подсознания, смотрите в серии видео тут:

https://youtube.com/playlist?list=PLklllr_Wqo7OwmKcwlx3hXwWpSU3qDnu

3 шаг. Пробуждение эмоций

Любовь к себе – это чувство. Из этого чувства рождаются другие проявления любви – действия, поступки, образ мыслей, восприятие себя и окружающих.

Но ведь невозможно заставить себя чувствовать что-то или не чувствовать. Невозможно убедить себя разумными рассуждениями чувствовать любовь.

Поэтому мы снова не действуем «в лоб». Есть обходной и очень эффективный способ. Это медитация. Любовь к себе живет внутри каждого человека. Просто некоторые из нас ее подавили, и тогда чувство любви к себе спит глубоко внутри.

Бесполезно пытаться докричаться до него голосом разума. Но оно чутко реагирует на работу, затрагивающую подсознание.

Например, можно использовать медитативные упражнения. Одно из таких упражнений для пробуждения чувства любви к себе есть в свободном доступе на моем Ютуб-канале.

Перейдите по ссылке для того, чтобы выполнить медитацию:

<https://youtu.be/gJcgY9SOP88>

4 шаг. Осознание и трансформация внутренних диалогов

Все мы ведем с собой мысленные диалоги. Начните замечать: какие эмоции в таких диалогах Вы направляете на себя? Вы относитесь к себе с теплом, любовью и уважением? Или Вы часто направляете на себя агрессию, злость? Может быть, Вы относитесь к себе холодно или отстраненно?

Совершенно не факт, что Вы сможете прямо сейчас ответить на эти вопросы, если не выполнили предыдущие шаги предлагаемой системы. Если же Вы сделали медитативное упражнение на предыдущем шаге и почувствовали на уровне внутренних ощущений, что такое любовь к себе, то Вам будет легче осознать, какие эмоции Вы на себя направляете в повседневной жизни.

Теперь Ваша важная задача – начать осознавать как можно чаще эмоции, с которыми Вы на себя смотрите.

Далее, если Вы обнаружили негативные эмоции, стоит попробовать их трансформировать. Это можно сделать, например, при помощи медитации, которая была дана на предыдущем шаге.

Здесь важно понимать, что процесс трансформации негативных эмоций может занять время. На этом шаге бывает так, что человек

замечает негативные эмоции по отношению к себе, но трансформировать их не может. Не стоит воспринимать это как неудачу.

В данном случае шагом вперед является то, что произошло осознание своих негативных эмоций. Они постепенно трансформируются в позитивные (в течение нескольких дней или недель), если продолжать удерживать их в фокусе своего внимания, а также регулярно выполнять медитации для пробуждения чувства любви к себе (ссылка на аудиозапись такой медитации дана на предыдущем шаге).

5 шаг. Забота о своих потребностях

Забота о своих потребностях начинается с их осознания. Человек, который себя не любит, часто перестает осознавать собственные потребности. Он слишком много времени уделяет окружающим и слишком мало времени себе.

Поэтому важно начать регулярно задавать себе вопросы: «Что для меня сейчас важно?», «Чего я хочу?», «Как я могу о себе позаботиться?»

Наш мир устроен так, что невозможно удовлетворить все свои потребности. Представьте себе маму и ребенка. Ребенок хочет сладкое вместо супа, половину всех игрушек в магазине и вон того пингвина из зоопарка к себе домой.

Мудрая мама не пытается удовлетворить все потребности ребенка, да это и невозможно. Но она чутко прислушивается ко всем желаниям и потребностям ребенка и отделяет то, что важно от того, что неважно.

Любовь к себе – это когда Вы становитесь самому себе заботливым и мудрым родителем. Когда Вы замечаете все свои потребности, умеете определить, что важно, а что не важно. И, если что-то является важным, Вы прилагаете усилия для того, чтобы это осуществить. А если что-то не важно, Вы ограничиваете себя, но делаете это с любовью.

6 шаг. Поддержка себя в сложных ситуациях

Давайте поговорим о любви одного человека к другому. Легко любить того, кто красив, умен, успешен, добр и всегда в хорошем настроении. Но люди неидеальны. И у каждого человека есть свои слабости, свои неприятные и раздражающие черты характера. Каждый человек периодически ошибается и поступает неправильно.

И вот вопрос. Уменьшается ли Ваша любовь к близким от того, что они неидеальны, в чем-то неуспешны и допускают ошибки?

А теперь подумайте об отношении к самому себе. Можете ли Вы отнестись к себе с любовью и пониманием, если в чем-то неуспешны, где-то ошиблись, по каким-то параметром неидеальны?

Любовь к себе предполагает принятие себя целиком, со всеми своими достоинствами и недостатками. И особенно важно учиться поддерживать себя, относиться к себе с любовью в сложных для себя ситуациях, когда Вы неуспешны, уязвимы.

А ведь это именно те ситуации, когда большинство людей с недостатком любви к себе начинают себя грызть, обесценивать и унижать.

Учитесь замечать такое свое отношение к себе и трансформировать его в любовь. В этом Вам помогут медитативные упражнения.

7 шаг. Баланс между своими потребностями и потребностями других людей

Нехватка любви к себе часто сочетается с тем, что человек полностью забывает про себя. Его внимание в этом случае зачастую направлено на других людей. Он стремится, чтобы окружающим людям было максимально удобно и комфортно. Он всегда ставит на первое место потребности других людей, полностью забывая о собственных желаниях.

Кто-то может сказать, что это – признак доброго человека, и такую жизненную позицию не нужно менять. Но, на самом деле, такая жизненная позиция не приносит счастья не только ее обладателю, но и окружающим его людям.

Просто задайте себе вопрос: хотели бы Вы, чтобы Ваш близкий человек отказывался от собственных желаний, жертвовал всеми своими потребностями в угоду Вам? Как бы Вы себя чувствовали при этом?

Если человек полностью отказывается от своих потребностей, он чувствует хроническую неудовлетворенность. Зачастую он испытывает истощение, упадок сил, поскольку игнорирует даже базовую потребность в отдыхе. И конечно же это не то, чего мы хотим для своих близких.

Мы хотим, чтобы наши близкие были счастливы. Человек не может быть счастлив, если не заботится о себе и своих потребностях. Поэтому, заботясь о своем счастье, мы заботимся не только о себе, но и о наших близких.

Когда мы живем в обществе, наши потребности очень часто сталкиваются с потребностями других людей. Человек, который относится к себе с любовью, умеет найти баланс между своими потребностями и потребностями окружающих. Когда-то важно отказаться от своих потребностей в пользу другого человека. А когда-то важно поставить на первое место свои потребности.

Для того, чтобы найти такой баланс, сделайте первый шаг: начните хотя бы иногда ставить свои потребности на первое место.

Если Вам все еще кажется, что уделять время своим потребностям эгоистично, прочитайте эту статью и посмотрите встроенное в нее видео: <https://psy-victory.ru/zabota-o-sebe-vmesto-pomoshchi-drugim-egoizm-li-eto>

Хотите получить больше информации, практических упражнений, аудиозаписей медитаций, которые Вам помогут научиться относиться к себе с любовью?

Тогда участвуйте в моем курсе «Любовь к себе».

Вот, что Вас ждет:

- 7 базовых уроков + 3 бонусных
- 4 аудиомедитации + 3 бонусные
- ежедневные задания для формирования привычки правильным образом о себе заботиться
- техники для выявления и проработки ограничивающих убеждений
- pdf-файл со списком поддерживающих убеждений
- возможность задавать мне вопросы, возникающие в процессе освоения материалов

Организационные моменты:

- Доступ к материалам курса открывается сразу после оплаты. Вам не нужно ждать определенной даты.
- Все уроки предзаписаны. Вы можете просматривать их в любое удобное для Вас время в удобном для себя темпе.

Все подробности про курс смотрите тут: <https://psy-victory.ru/love-to-self>

Обо мне

Давайте познакомимся. Меня зовут Виктория Клешнина



Я практикующий психолог со стажем работы 15 лет.

Больше полезных материалов Вы найдете в моем блоге и на Ютуб-канале. Присоединяйтесь!

Мой блог: <https://psy-victory.ru>

Ютуб-канал:

https://www.youtube.com/channel/UCUMzDQB5IyjD_QnPDpCsXZA