

«Как научиться любить себя»: путь к совершенству для милых дам

Милые женщины! Пора пробуждаться и учиться управлять своей женской силой во благо себе и всем! Только счастливая и наполненная женщина способна осчастливить своего мужа и детей. И не важно, сколько вам лет для того, чтобы любить, мечтать и радоваться жизни.

Самое главное, по мнению психологов – ЛЮБИТЬ СЕБЯ!

Мы раскроем для вас некоторые приемы известного психолога Луизы Хей, помогающие научиться любить себя.



Луиза Хей убеждена, что мы несем всю ответственность за события в своей жизни — как прекрасные, так и ужасные. Основная идея книги «Ты можешь исцелить свою жизнь» в том, что вселенной абсолютно все равно, хорошие мы или плохие. Вселенная — не судья и не критик, она принимает нас такими, какие мы есть, чтобы потом автоматически отражать наши убеждения.

Как сделать так, чтобы наши негативные переживания не сыграли с нами злую шутку? Как всегда оставаться на «правильной волне»? Просто помните, что:

Ваша сила — в ваших умах и руках. Не стоит искать ее вовне. Найдите лучше гармонию с самим собой. Все, что вы ретранслируете в мир, неизбежно возвращается назад.

Прошлое не стоит многократно переживать. Его нужно уметь отпускать. Обязательно — с любовью и благодарностью.

Пришла негативная установка — отнеситесь к ней спокойно, пожмите плечами и переключите внимание на что-то более интересное.

Нужно уметь слушать свое тело. Оно постоянно общается с нами, шлет

различные сигналы. Каждая клетка реагирует на мысли и слова. Если вы заболели – то попробуйте поискать причины в глубине себя: старые обиды, страхи, злость, неудовлетворенность. Избавляясь от них, вы сами не замечаете, как лечитесь.

Любовь – это чудесно. Но помните известную цитату Оскара Уайльда «Отношения с собой – роман на всю жизнь». Поверьте, этим отношениям нужно уделять куда больше внимания, чем амурным переживаниям из-за кого-либо, ведь все они, по сути, преходящи. Любите себя и своего внутреннего ребенка, цените своего внутреннего взрослого.

Не ждите, пока станете совершенным. Идеал – не цель, а стремление к ней. Любите себя таким, какой вы есть. Здесь и сейчас. Не откладывая.

Пожалуйста, забудьте о самокритике. Наоборот старайтесь любить и принимать себя таким, какой вы есть. Возможно, вы не знали, но люди, которые не умеют испытывать любовь к себе, не только не умеют притягивать к себе положительные перемены, но и не умеют сопереживать другим.

Наш мир – не бескрайняя пустыня. Здесь достаточно всего. И вселенная только ждет, чтобы вы познакомились с ее богатствами. Как только вы поверите, что здесь для вас достаточно всего – денег, возможностей, счастья, любви – вы получите это все и многое еще из того, о чем всегда мечтали.

Люди, которые вас чем-то обидели или заставили страдать, сами страдают и заблудились в жизни. Помните об этом и не будьте слишком строги.

Наши убеждения формируются еще в детстве. Потом мы идем по жизни и только воссоздаем ситуации, которые подошли бы нашему мировоззрению.

Старайтесь вкладывать свою любовь во все, что вы делаете. Заниматься сравнением себя с другими – пустое и неблагодарное занятие. Это только мешает развиваться и быть счастливым.

Если вас пугают перемены – представьте, что вы наводите порядок дома. Сначала одно, потом другое и вот уже везде чисто.

Любые наши отношения с миром отражают наше восприятие себя. Если вы не любите себя и постоянно чувствуете вину – вселенная не замедлит подбросить вам поводов для огорчений и недовольства.

Что значит любить себя? Это значит праздновать сам факт своего присутствия на этой земле. Когда вы благодарны себе только за то, что вы есть, этого достаточно, чтобы и мир любил вас.

Все, что должно произойти, обязательно случится. В нужное время. В нужном месте. С нужными людьми.

Прошлое ушло насовсем. Смиритесь с этим фактом. Единственное, что вы можете сделать – изменить свои мысли о нем. Кстати, очень глупо корить себя за то, что вы кого-то обидели или кто-то задел вас давным-давно.

Любовь – единственный ответ на любую нашу проблему. Дорога к ней всегда лежит через прощение. Прощение избавляет от обиды и вины.

Любовь не бывает вне человека. Она живет внутри него. Чем сильнее вы любите, тем большей любовью окружены.

Если видеть в проблеме возможность меняться, а в кризисе – потенциал для роста, то вы никогда не будете застигнуты обстоятельствами врасплох.

Вы не измените другого человека, пока не изменитесь сами.

Примите в себе то, что раньше отвергали. Примите то, что кажется глупым и смешным. Перестаньте стыдиться и комплексовать.

Вместе с любовью к себе культивируйте самоуважение.

Что такое любовь к себе? Это определить цель жизни и найти себе дело по душе.

Не стоит пытаться исправить проблему. Лучше изменить свои мысли. И проблема удивительным образом исправит сама себя.