

# Как принять себя любой? Гармония личности и мира

Все в природе уравновешено. Каждое качество имеет свою противоположность. Только мы почему-то часто об этом забываем.

Многие из нас – «полярники». То есть с детства привыкли всеми силами поддерживать какой-то один – и именно одобряемый Другими – полюс своего присутствия в мире.

У меня к вам предложение. Давайте попробуем потихоньку восстановить равновесие. Освоить ощущение, что баланс, уравновешенность векторов наших целей и желаний – это лучше, чем стремление всю жизнь провести на «остриях»-пиках «хороших» – читай признанных в нашем социуме – качеств. Это точно попрочней. Покомфортней. Побезопасней. В своей серединке...

## Как же собрать целостное восприятие себя и мира?

Для этого имеет смысл реабилитировать свои ценные состояния и чувства. Которые, может быть, мало одобрялись в нашей родительской семье. Или мало одобряются в том поле, в котором вы сейчас живете. Но если они у вас возникают – значит, они вам хоть чем-то, но важны. И пытаться их отрицать или игнорировать – пустая, а иногда и очень опасная затея.

Чтобы получше разобраться, что именно я имею в виду, предлагаю вот такое простенькое упражнение – здесь и сейчас. Если я спрошу – какая вы **сейчас**? Какие ваши человеческие качества первыми приходят вам в голову?

Напишите от 5 до 9 своих качеств, например:

*я – взбалмошная;*  
*я – внимательная;*

## Как принять себя любой

Автор: admin

12.07.2011 18:41 - Обновлено 30.10.2014 02:57

---

*я – терпеливая... и т.п.*

Теперь сделайте такой же список качеств, но противоположных тем, которые ты только что написали. Только постарайтесь сотворить это без использования приставки «не». Например:

*я – взбалмошная; я – спокойная;  
я – внимательная; я – рассеянная;  
я – терпеливая; я – беспокойная...*

А теперь внимательно прочтите еще раз список этих обратных качеств и придумайте – пофантазируйте про эту женщину – вот с такими качествами личности какая у нее жизнь? Чем она занимается? С кем живет? Кем работает?

А теперь вернитесь к себе, еще раз перечитайте список своих прямых и обратных качеств, и напишите – что бы ты из этих двух списков хотели бы... себе присвоить? Как тогда ваша личность изменится? Напишите об этом прямо сейчас.

Маленькое такое сочинение. Очень интересно, что у вас в результате получится. Если перестать игнорировать и отвергать какие-то свои части, пусть и малосимпатичные, на первый взгляд (или чей-то вкус), то можно обогатить свою личность. Расширить возможности. И стать более терпимым к своим близким – да и к далеким тоже...

Гармония для меня – это возможность и признание за собой права быть разной. И меняться в зависимости от текущей ситуации. Разрешать себе быть всякой... Хотя бы в своем внутреннем пространстве. А выпускать ли себя – сейчас такую – в контакты со своим окружением, тут именно сами выбор и делайте. Свой выбор.

Если попробовать подвести резюме вышесказанному – речь идет в основном про ценности свободы самоопределения. О том, как важно принимать себя любой. Потому что **само**-принятие – ключ к двери в Рай. И еще – это помощь в наших вечных поисках ответов на вопросы «что такое – хорошо, а что такое – плохо».

## Как принять себя любой

Автор: admin

12.07.2011 18:41 - Обновлено 30.10.2014 02:57

---

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)