

Любовь к другим, любовь к себе. В чем она выражается и как научиться любить?

Как часто мы слышим о важности проявления любви и уважения к другим людям и при этом игнорируем любовь к себе, приравнивая это чувство к эгоизму. Но возможна ли истинная любовь к другим, если человек не любит и не принимает себя? Чтобы ответить на этот вопрос, стоит разобраться, какая она, настоящая любовь к себе? В чем ее отличие от эгоизма, и как она связана с любовью к окружающим нас людям?

Прежде всего, любовь к себе выражается в нашем принятии себя такими, какие мы есть. Человек, любящий себя, берет на себя ответственность за свои поступки, дает себе право на ошибку и право на ее исправление. Он перестает требовать от других исполнения своих желаний и сам делает шаги к их осуществлению. Он дарит свою любовь с радостью, ничего не ожидая в ответ.

Любить себя – значит, жить полной жизнью. Дать себе право быть человеком, то есть переживать опыт, иметь страхи, убеждения, заблуждения, недостатки, желания и надежды. Очень важно жить осознанно в настоящий момент времени, без оценок и сравнений. И если что-то не устраивает, то не ругать себя и весь мир за это, а найти в себе смелость изменить ситуацию. Ведь в осуждении себя нет никакого смысла, обливая себя грязью сложно стать чистым. Любая ситуация – лишь повод задуматься над тем, что было сделано не так и как можно это исправить.

Какая же связь между любовью к себе и другим? Мы редко задумываемся, что наши чувства к людям проходят сквозь призму отношения к себе. Если мы с уважением относимся к своим желаниям и потребностям, то значимыми для нас становятся и желания других. Чем больше мы уделяем внимания себе, своим устремлениям, тем более полной жизнью начинаем жить, открывая в себе все новые и новые грани, которыми хочется поделиться с другими. Стоит только помнить, что и другие люди имеют право на любовь к себе. Это и есть избавление от собственного эгоизма. Так из настоящей любви к себе рождается любовь к другим.

Мы живем в мире, где всё взаимосвязано, и все же другие люди никогда не будут частью нас полностью. У каждого человека есть свой собственный мир и своя собственная жизнь. Каждый человек уникален, и всё, что есть у нас в этом мире – это мы сами. Любить себя – значит, давать себе жить полной жизнью, а любить других

Любовь к другим, любовь к себе

Автор: admin

15.02.2011 17:32 - Обновлено 30.10.2014 09:35

людей – значит, дать им свободу самостоятельно распоряжаться их собственной жизнью.

Чтобы любить других, необходимо найти любовь в себе, вырастить ее. Ведь мы можем дать людям только то, что имеем сами. И если в нас много страхов, недоверия, ревности, то совсем не остается места для любви. Приняв себя целиком и полностью, вы начинаете излучать любовь на все окружающее вас.

Хочу предложить **несколько принципов** любви к себе. Надеюсь, что они пригодятся вам.

Учитесь принимать себя полностью, вашу внешность и ваш характер.

Меняйте своё поведение, если это необходимо, но позвольте себе быть индивидуальностью.

Возьмите на себя ответственность за вашу жизнь и проявление себя.

Оказывайте сами себе поддержку. Научитесь баловать себя, хвалите и делайте себе подарки. Учитесь генерировать только положительные мысли о себе и о тех, кто рядом с вами.

Не оценивайте себя и окружающих. Помните, любой недостаток – это недостаток только в сравнении.

Будьте независимы от мнения окружающих вас людей. Слушая их, слушайте и себя. Вам совсем не обязательно соглашаться с их мнением, достаточно принять к сведению.

Любовь к другим, любовь к себе

Автор: admin

15.02.2011 17:32 - Обновлено 30.10.2014 09:35

Зачастую критика по отношению к вам – это желание что-то получить от вас, а не оценка вас как человека. Подумайте, готовы ли вы дать то, что от вас хотят, или нет, и действуйте соответственно.

Будьте честны, открыты и откровенны с собой и с теми, кто рядом с вами. Давайте понять, как бы вы хотели, чтобы обращались с вами и как вы готовы действовать по отношению к другим.

Не принижайте, но и не превозносите себя.

Будьте внутренне свободны и самостоятельны.

Пусть ваша любовь к себе станет мерой ответственности перед другими людьми.

Поймите и примите то, что никто в этом мире никому ничего не должен. Ваша любовь должна быть свободна в своем проявлении.

Прислушивайтесь к себе. Осознайте и выражайте то, что вы думаете и чувствуете.

Примите ситуации в вашей жизни как уроки на пути к совершенствованию.

Живите здесь и сейчас.

Учитесь смотреть на мир вокруг вас, принимайте и познавайте его и себя. Следуйте велению своего сердца, и ваш выбор всегда будет правильным. Позвольте любви войти в ваше сердце, не делите ее на себя и на других, просто любите – и увидите, как мир вокруг заиграет новыми красками.

Любовь к другим, любовь к себе

Автор: admin

15.02.2011 17:32 - Обновлено 30.10.2014 09:35

Автор - **Татьяна Шендра**

[Источник](#)