

Почему важно любить себя и как это сделать?

Любите ли вы себя? Принимаете ли себя целиком и полностью со всеми своими достоинствами и недостатками? Если нет, то вам следует потренировать эту замечательную способность. Почему это важно?

Любовь к себе – это основа счастливой, гармоничной жизни. Когда вы испытываете это восхитительное чувство, ваша жизнь начинает сменяться в лучшую сторону, а тело становится здоровым. Любовь к себе – это чудесная сила, исцеляющая ваше тело и душу. Если вы любите себя, то все в вашей жизни происходит легко. Удача и успех улыбается вам. Вы выглядите привлекательно, вы нравитесь окружающим людям.

Вы хотите встретить свою половинку или уже встретили, но что-то не так в ваших отношениях? Вас не ценят друзья? С вами грубы любимые? Полюбите себя, и все изменится. Другие люди начнут ценить и уважать вас. Психологи пришли к выводу, что мысль обладает свойством магнита. И если вы думаете о себе плохо, то и в жизни к вам относятся соответственно.

Запомните важное правило: какие мысли и чувства вы дарите себе, такие же вам дарят другие.

Аффирмации – верный помощник в любви к себе

Что такое аффирмация? Это установка, которая воздействует на подсознание и после многократного повторения превращается в сладкую реальность. Нужно наполнить свое сознание как можно большим количеством подобных мыслей. Чем больше вы будете думать о прекрасном, чем больше в вашей голове чудесных мыслей о любви и здоровье, успехе и благополучии, тем выше будет уровень вашей жизни.

Аффирмации стоит использовать регулярно. Можно их проговаривать вслух или про себя, петь или читать их в стихотворной форме. Можно работать с аффирмациями и в письменном виде. Главное, это делать сосредоточенно и эмоционально. Важно

поверить в них всем сердцем. Они вам помогут на пути к счастью, любви и изобилию.

Многие авторы по психологии рекомендуют читать позитивные мысли от 300 раз в день. Это можно делать во время утренней зарядки, когда вы идете на работу или с работы. Когда вы едете в транспорте, катаетесь на велосипеде, занимаетесь домашними делами. Позитивные установки можно использовать в различных релаксационных и медитативных техниках. Это повысит их эффективность во много раз.

Важно составлять новые мысли в настоящем времени и в утвердительной форме, без отрицания. Вот вам несколько примеров аффирмаций, которые предлагают авторы:

Я люблю и одобряю себя.
Я прекрасна.
Я принимаю все свои недостатки.
Я уважаю все свои достоинства.
Я поддерживаю себя в любой ситуации.

Техники визуализаций

Визуализация – это мысленное представление того, чего вам хотелось бы достичь в жизни. Вы можете с помощью данной техники найти новую работу, улучшить материальное положение, вернуть своему телу здоровье. Вы можете использовать визуализацию и для того, чтоб повысить свою уверенность и самооценку, чтоб полюбить себя еще больше, еще сильнее.

Вы можете представлять любые картины, которые вам близки. Главное, предварительно полностью расслабиться. Для этого желательно включить спокойную музыку, принять удобную позу и создать такие условия, чтоб вас не потревожили ваши друзья, родственники или домашние животные.

Если вы будете представлять нужные вам образы регулярно, то через определенное время ваши ментальные картины станут сладкой реальностью. Я представляю вашему

вниманию медитацию «самовосхищение», взятую из книги «Созидающая визуализация».

Вообразите себя в привычной для вас ситуации и представьте, как знакомый или не знакомый вам человек наблюдает за вами с восхищением и любовью. Теперь увидите, что к этому человеку присоединяются другие люди. Они тоже видят вас замечательным, прекрасным человеком. Вообразите, что людей, которые восхищаются вами, становится все больше и больше, в их глазах вы читаете уважение и огромную любовь.

Представьте, что вы находитесь на параде или на сцене. Вы получаете удовольствие от признания, поддержки и любви, которые дарят вам люди. Они аплодируют вам. Вы слышите их аплодисменты. Вы кланяетесь им и выражаете свою благодарность за любовь и признание. Вы счастливы. Вам хорошо. Вас ценят и уважают.

Желательно подобные техники визуализаций сочетать с аффирмациями, тогда эффект будет намного быстрее.

Что означает любить себя

Любовь к себе – это многогранное понятие, охватывающие не только отношение к себе, но и образ жизни, привычки, умение сделать себя счастливым. Это своевременное удовлетворение своих потребностей – в движении, в отдыхе, в общении, в сексе. Это когда человек делает то, что ему нравится, когда становится для себя самым лучшим другом.

Любовь к себе подразумевает полное принятие себя и своих недостатков. Когда человек смиряется со своими индивидуальными особенностями, он обретает силу, и в дальнейшем он может ее использовать для трансформации своих отрицательных качеств в достоинства.

Любовь к себе – это отсутствие критических замечаний в свой адрес. К чему расходовать свою энергию на самобичевание и осуждение. Гораздо полезней воспользоваться ею для себя во благо, заменив критику на одобрение. Важно

Почему важно любить себя и как это сделать

Автор: admin

04.04.2011 23:58 - Обновлено 31.10.2014 13:32

поддерживать себя в любых ситуациях, хвалить себя за любые успехи.

Любить себя – значит, проявлять заботу по отношению к самому дорогому сокровищу, что у вас есть, – к своему телу. Кормите его вкусной, здоровой пищей. Одевайте в ту одежду, которую вам приятно носить. Дарите своему телу нужный отдых и физическую активность. Относитесь к себе так, как вы хотите, чтоб к вам относились ваши любимые. Дарите себе цветы, ублажайте и балуйте себя различными подарками.

Занимайтесь самосовершенствованием и самообразованием. Не жалейте на это время. Медитируйте, визуализируйте, используйте позитивные мысли. Радуйтесь и наслаждайтесь каждым мгновением жизни. Будьте счастливы!

Автор - **Марина Данилова**

[Источник](#)