Автор: admin
23.03.2011 15:24 - Обновлено 01.11.2014 09:02

Что делать в День Всех Влюбленных, если вы одиноки?

День Святого Валентина, или День всех влюбленных, который празднуется теперь в мире во все большем количестве стран, считается праздником для пар. Если вы нашли свою вторую половину или даже скрепили себя узами Гименея, то, конечно, 14 февраля вы можете еще раз признаться в любви вашему спутнику или спутнице. А если вы давненько этого не делали, то тем более воспользоваться поводом, чтобы устроить друг другу напоминание о вашей любви.

Но что делать, если сейчас вы одиноки и уже давно находитесь «в поиске» или, наоборот, недавно расстались с партнером? Как вам с пользой для своей будущей любовной жизни провести этот день?

Конечно, 14 февраля можно и не отмечать. Тем более, если вы сейчас вне пары. В Россию этот праздник пришел недавно, и удобен он в первую очередь производителям конфет и продавцам цветов и открыток: еще один повод раскошелиться покупателям. Этот «праздник» можно просто проигнорировать, как, впрочем, и Новый год, с той разницей, что здесь вас никто не будет «доставать» поздравлениями в течение двух недель.

А что можно сделать, если вы все-таки решили приобщиться к этому цветочно-конфетному безумию?

Красные сердца пестрят на прилавках, на открытках, намекают на любовь, привязанность и страсть. А почему нельзя сделать этот день признанием любви к себе? Речь не идет об эгоизме, о самолюбовании и прочем. Речь идет лишь о том, что вы можете сделать себя привлекательным для любви, окунуться в состояние влюбленности, даже если у вас нет сейчас в жизни человека, с которым вы могли бы поделиться этими чувствами. Пока он материализуется, выражайте любовь к себе и другим близким людям рядом с вами.

Это факт, что **если мы не любим себя, мы не можем поделиться любовью с окружающими** – неважно, с партнером или просто друзьями и

родителями. Если в нас нет любви, нам просто нечем делиться. Мы пусты, мы *опустошены*. Но мы же сами можем и наполнить себя. Это не что-то, что может сделать только другой в нашей жизни, *избранный*, мы имеем на это влияние. Мы можем контролировать свое самочувствие, настроение, влиять на то, какие чувства мы испытываем в настоящий момент. Мы также можем чувствовать любовь и влюбленность по своему желанию.

Если случилось так, что в этот праздник вы одиноки, то вот как вы можете привнести любовь в свою жизнь.

Этап 1. Подготовка к празднику

Сделайте что-то, что доставит вам удовольствие.

Если вы случайно позабыли, от чего получаете радость и наслаждение, быстренько вспоминайте: составьте список из не менее 30 вещей, которые доставляют вам наслаждение. Как утверждает автор книги «Практическая интуиция в любви» Лора Дэй, доставляя себе удовольствие, мы начинаем испытывать те же ощущения, которые испытываем при влюбленности, а реакции нашего тела и физиология таковы, будто мы и впрямь находимся в любви «по уши».

Не мелочитесь, найдите что-то такое, что вы делаете редко (у нас же праздник любви!) и побалуйте себя. Это могут быть как самые простые вещи, начиная от заботы о себе, о своем теле, вкушении изысканной пищи, принятия ванны или массажа, до чего-то более масштабного: типа отдыха на песочном пляже, чтении любимой книги, похода на премьеру в театр или на давно желанный концерт. Неважно, насколько это глобально или ситуативно, пусть это доставит вам радость и подлинное наслаждение.

На этом этапе важно, чтобы вы почувствовали радость и удовольствие, побаловали себя и вспомнили, как чувствуют себя люди, которые влюблены – они счастливы, свободны, их глаза светятся, они увлечены жизнью, все им удается.

Этап 2. Собственно праздник

В сам праздник поздравьте ваших близких. Никто не говорит про бывших возлюбленных, речь идет о тех людях, которые дороги вам в вашей жизни сейчас: друзья, родные, коллеги, с которыми вы хорошо общаетесь, а также все люди, которым вы хотите подарить частичку радости. Поздравлять можно как устно, так и с помощью открытки-валентинки. Своим подругам или лучшим друзьям презентуйте конфеты или символические подарки по желанию и вдохновению. Пусть это будет еще одна вещь, которая доставит вам удовольствие.

Самое главное – на этом празднике жизни не забудьте про себя. Женщины, купите себе цветы, если сейчас рядом нет мужчины, который бы подарил их вам вместе со своим сердцем. Мужчины, приготовьте себе изысканный ужин или сходите в ресторан, если сейчас рядом с вами нет женщины, вместе с которой вы бы приготовили нечто волшебное дома. Напоите ваши чувства ароматами праздника, приятными звуками и радостью. Если уж вы празднуете, сделайте для себя что-то особенное.

Этап 3. После праздника

Пусть праздник 14 февраля, День всех влюбленных, станет для вас репетицией. Вы же можете каждый день делать себе массу приятного и научиться получать удовольствие в процессе любого дела.

Получая удовольствие, мы становимся очень привлекательны для противоположного пола (я уже не говорю про интерес, который мы испытываем к жизни).

Так, лучась и сияя, вы привлечете много внимания, а там уже дело станет за малым – выбором из привлеченных того человека, который вам действительно нужен. Любите себя и будьте любимы. С праздником вас!

Автор - **Светлана Дильман**

Источник