Автор: admin
27.11.2011 23:54 - Обновлено 31.10.2014 14:15

Разве плохо быть эгоисткой?

Если бы раньше мне сказали, что быть эгоисткой совсем не плохо, я бы возмутилась. Ведь к эгоистам всегда относились осуждающе. Но оказывается, что не все так просто и однозначно. Если слово «эгоистка» вами рассматривается как упрек в самолюбии, то любить себя вы просто не умеете и даже не представляете, как негативно этот факт может сказаться на вашей жизни.

Не впадая в крайности

Есть такая наука – любить себя. И хорошо бы овладеть ею всем. Тогда и только тогда можно жить в гармонии с собой. Так считают психологи. Этому учит и сама жизнь.

Постичь же науку себялюбия очень часто мешают ошибочные представления. Пребывая в плену у крайностей, любовь к себе рассматривается, как что-то неприличное. Если же вы самоотверженно, забыв о себе, служите детям, мужу, друзьям, обществу – это воспринимается как должное.

Многие видят перед собой только две крайности: первая – быть стервой, вторая – жертвовать собой. На самом же деле себялюбие прекрасно сочетается с любовью к окружающим. Не нужно только путать самолюбие с самовлюбленностью.

Жизнь показывает, что себялюбивые люди, как правило, многого добиваются в жизни. С ними интересно общаться. Да и вы, наверное, не раз слышали, что люди, не любящие себя, не способны полюбить других. Поэтому, если уж так случилось, что любить себя вы не умеете, то постарайтесь этому научиться.

Совет специалиста: начните с заклинания эгоистки

«Я себя одобряю!» – повторять эту фразу нужно раз 400 в день на протяжении месяца.

Живите с ней. Это заклинание поможет вытеснить на поверхность сознания весь тот негатив, который мешает вам себя любить. Это упражнение помогло сотням людей изменить себя и свою жизнь. Попробуйте! Много времени оно не займет, а результат порадует вас.

Пример из жизни

Петь себе дифирамбы, убеждать себя в том, что нет на свете человека милее и т. д. – все эти самовнушения казались мне раньше смешными и лишними. Но встреча с давней знакомой, поведение которой во времена нашей молодости казалось мне довольно-таки странным, изменила мое мнение.

...Лет восемь назад мы работали вместе с Олей на одном большом предприятии. Ольга – человек добрый, внимательный, ответственный. Но совершенно внешне не привлекательный. И это еще слабо сказано. Однако она не жалела денег на модную одежду и хорошую косметику. И это при том, что зарплата была не ух, какая большая, да и на ее попечении была младшая сестра. Многие сотрудники посмеивались над ней, мол, тут уж ничем не поможешь. Но Ольга продолжала себя холить и лелеять. А однажды она всех просто поразила, сказав: «Сегодня утром я взглянула на себя в зеркало и подумала, какая же я все-таки хорошенькая!».

Теперь передо мной стояла элегантная, ухоженная женщина, многого добившаяся в жизни. И муж у нее любящий и внимательный, и работа, приносящая не только приличные деньги, но и доставляющая удовольствие. И всего этого она добилась своим упорством, верой в себя, любовью к себе. Чем не пример для подражания?

Нравиться самой себе

Когда мы довольны собой, появляется уверенность в том, что многое нам по плечу. И дело спорится.

Один мудрец изрек замечательную мысль: «Любовь к самому себе – самая

замечательная любовь. Она может длиться всю жизнь…».

Начинаем себя любить

Женщинам нравится преображаться. Поэтому хотя бы раз в месяц позвольте парикмахеру привести в порядок ваши волосы, визажисту – ваше лицо. Сделайте у профессионала маникюр и педикюр. Это повысит вашу самооценку.

Не забывайте побаловать себя подарками. Не обязательно дорогими. Любая мелочь будет приятна. Помада, шарфик, заколка – маленькие радости, которые положительно скажутся на вашем настроении.

Не забывайте, что любые перемены в облике приковывают внимание окружающих. Меняйте стиль. Не нужно, чтобы близкие люди привыкали к вашему облику.

Ловите на себе мужские взгляды. От них вам станет приятней и спокойней. Получив даже мимоходом чуть-чуть мужского внимания, женщина внутренне преображается и чувствует себя королевой.

Закрутите с собой роман – полюбите себя! И вы убедитесь в том, что жизнь преподнесет вам еще много приятных сюрпризов.

Автор - **Лариса Светикова**

Источник