

Любити себе по-справжньому.

Що це?



Любов до себе – це вміння приймати себе таким, яким ви є зараз, у даний момент розвитку, і розуміти, над чим вам потрібно працювати та як. Наприклад, якщо у вас є проблеми із зовнішнім виглядом, в навчанні чи на роботі, то ви не повинні казати собі: «Я товста і тупа тварина». Ви повинні приймати цей тимчасовий факт і **цілеспрямовано рухатися далі**.

Але є й інший бік медалі. **Думка: «Я ідеальна/ ідеальний і мені не потрібно нічого змінювати» – хибна.** Така позиція людини – це «не любов до себе», це лише бажання вдавати, що все ідеально. Насправді вона [людина] боїться щось змінювати і не вірить у власні сили. Адже особистості завжди є до чого прагнути й куди рости.

Постає питання, як зрозуміти, чи люблю я себе? Які критерії для себе необхідно визначити? Ось кілька критеріїв (вони такі ж, як і в любові до іншої людини):

1. **Усвідомлена увага і інтерес до себе**, своїм душевним рухам, почуттям, бажання розуміти себе. Для мене саме якість уваги в будь-яких відносинах - це про любов. Це і питання до себе, і дозвіл отримати від себе відповіді. Якщо я не хочу щось робити, то чому це відбувається? Що мені заважає? А що я насправді хочу?

2. **Доброзичлива турбота про себе, підтримка себе.** Звичайно, є ситуації, де корисно зробити зусилля, а є ті, де треба дати собі відпочити, прийти в себе. Відрізнити одне від іншого можна тільки якщо є правдивий контакт з собою. Це впливає з попереднього пункту.

3. **Відносини з тілом.** Дуже зовні видимий аспект турботи. Я тут абсолютно не маю на увазі зайве декорування себе, тому що завжди питання, з якої точки це йде. **Відносини з тілом завжди трохи схожі на відносини з**

"внутрішньою дитиною". Змушуємо ми його працювати, коли воно вже не може? Під час рутинного догляду торкаємося до себе дбайливо або несамовито? Або недбало? Любов тут - прості речі. Із задоволенням розтерти собі ноги, якщо вони втомилися або затекли. Потягнутися. Сісти зручно. Звернути увагу на самопочуття. Одягнутися тепліше, якщо холодно.

Але як ми дивимося на себе в дзеркало? Що бачимо в своєму погляді? Чи є там хоча б симпатія?

Любов до себе - це не про те, щоб вважати себе найкращим або найкрасивішим.



Любов до себе:

- уміння поважати себе;
- уміння сприймати себе;
- уміння ставити себе на перше місце;
- уміння жити за власними правилами;
- уміння не нав'язувати іншим свої правила і світоглядні переконання;
- уміння дарувати іншим свободу;
- уміння критикувати себе, але правильно, без внутрішнього самознищення;
- уміння давати собі те, що потрібно, а не економити (косметика, одяг, догляд за собою тощо);
- уміння цінувати себе;
- уміння приділяти собі час;
- уміння хвалити себе і не залежати від думки оточуючих;
- уміння отримувати від кожної миті насолоду і кайфувати від життя;

- уміння не відмовляти собі в покупках, тренінгах, курсах, книгах, солодощах тощо.

В кінцевому підсумку це про те, щоб бачити і сприймати себе реального.

Сподіваюся, ця стаття допоможе вам зорієнтуватися і зрозуміти, а що ж для вас таке любов до себе ...

Види любові:

- ❁ *братерська*
- ❁ *материнська*
- ❁ *до себе*
- ❁ *до Бога*
- ❁ *до природи*
- ❁ *до Батьківщини*
- ❁ *любов до протилежної статі*

