**10 способов научиться любить себя**

1. Наверное, важнейший ключ к достижению любви к себе - перестать критиковать себя. Все мы меняемся. Каждый день - это новый день, и мы проживаем его иначе, чем вчера. Наша сила - в способности приспосабливаться к течению жизни. Нам совершенно необходимо развить в себе высокую самооценку. Ибо, ощущая себя "недостаточно хорошими", мы оправдываем свое униженное состояние и сохраняем его. Мы взращиваем боль и болезни, мы откладываем на будущее то, что могло бы улучшить нашу жизнь, мы отравляем себя едой, алкоголем и наркотиками. Давайте научимся не притворяться совершенными. Стремление к совершенству невыносимо давит на человека и не дает ему сосредоточиться на том, что неблагополучно в его жизни. Отказавшись от него, мы могли бы открыть в себе свою индивидуальность, творческие способности и оценить в себе то, что делает нас не похожими на других людей. Каждому из нас назначено сыграть свою роль в этом мире. Критикуя себя, мы делаем себя не способными выполнить свое предназначение.

2. Следующее, что нам необходимо сделать - перестать запугивать себя. Сколько людей, ложась спать, представляют себе наихудшее развитие событий в своей жизни? Они напоминают детей, которым чудятся ужасные монстры под кроватью. Немудрено, что такие люди никак не могут заснуть. В детстве вам нужно было, чтобы родители подошли к кроватке и успокоили вас. Теперь, повзрослев, вы можете успокоить себя сами. Если вы ловите себя на том, что постоянно думаете о чем-то неприятном, постарайтесь найти образ, которым вам хотелось бы вытеснить тяжелые мысли.

3. Следующий способ - быть добрым, мягким и терпеливым с самим собой. Терпение - могучее средство. Большинство людей страдает от ожидания немедленных результатов. Ваши ошибки - это ваши помощники. Они учат вас, и в этом их ценность. Не казните себя за ошибки. Если вы захотите учиться на ошибках, они станут ступеньками, ведущими к полноценной жизни. Некоторые из нас, долгое время работавшие над собой, недоумевают: почему проблемы возникают вновь? Это означает только, что нужно поддерживать и углублять свои знания, не сдаваться, не говорить: "Все напрасно". Познавая новое, мы должны быть терпеливы и добры к себе.

4. Мы должны научиться быть добрыми к своему сознанию. Давайте не будем казнить себя за негативные мысли. Можно считать свои мысли созидающими, а не разрушающими. Мы не должны обвинять себя в том плохом, что было в жизни. Мы можем извлечь из него уроки. Быть добрыми к себе означает отказаться от обвинений, чувства вины, наказаний и боли. Помогает также релаксация. Нам абсолютно необходимо расслабиться, чтобы установить контакт с Силой внутри нас, потому что напряжение и страх лишают нас энергии. Нужно всего на несколько минут в день позволить телу и разуму полностью расслабиться.

5. Следующая ступень на пути к любви к себе - научиться хвалить себя. Критика сжигает душу, похвала возрождает ее из пепла. Признайте свою Силу, свою божественную сущность. Все мы - порождение Безграничного Разума. Ругая себя, вы унижаете Силу, создавшую вас. Начните с малого. Скажите себе, что вы прекрасны. Делайте это как можно чаще.

6. Любить себя - значит поддерживать себя. Обращайтесь за помощью к друзьям, позволяйте им помогать вам. Просьба о помощи - это проявление силы, а не слабости. Многие из нас привыкли полагаться только на себя и ни за что не попросят о помощи: индивидуализм не позволит.

7. Любите свои отрицательные черты. Они - ваши создания, так же как все мы - создания Божьи. Великий разум, создавший нас, не станет ненавидеть нас за то, что мы совершаем ошибки или сердимся на своих детей. Ему известно: мы стараемся, как можем, и он поддерживает любовью все свои создания. Мы можем любить себя так же, как он. Нам всем случалось делать не правильный выбор; если мы будем упорно наказывать себя за это, то выработаем стереотип и нам будет очень трудно избавляться от негативизма в пользу позитивных шагов.

8. Ухаживайте за своим телом. Думайте о нем как о прекрасном временном пристанище для вас. Следите за тем, чем вы питаете свое тело. Объедаться - это еще один способ спрятать свою любовь. Мы не можем обойтись без пищи: она дает нам энергию и помогает творить новые клетки в организме. И хотя мы зачастую знаем основы науки о правильном питании, но продолжаем использовать еду и диеты, чтобы наказать себя и стать толстыми.

9. Работа с зеркалом. Вы можете работать с зеркалом по-разному. Я, например, люблю подходить к зеркалу по утрам, как только проснусь, и говорить: "Я люблю тебя. Что я могу сделать для тебя сегодня, чтобы ты была счастлива?" Прислушайтесь после этих слов к своему внутреннему голосу и следуйте тому, что услышите. Начиная работать с зеркалом, вы можете ничего не услышать в ответ: вы ведь привыкли ругать себя, и внутренний голос не может отозваться мыслью, полной любви. Глядя в зеркало, вы можете совершить акт прощения. Простите себя, простите других. Можете разговаривать с другими людьми, глядя в зеркало, особенно когда боитесь говорить с ними лично. Вы можете выяснять отношения с другими: родителями, детьми, любовниками, докторами, руководителями. Можете говорить все, что побоялись бы произнести в другой ситуации.

10. И, наконец, любите себя прямо сейчас, не ждите, когда станете совершенными. Неудовлетворенность собой - всего лишь привычка. Если вы сможете быть довольны собой сейчас, не откладывая, если сможете любить себя и одобрять себя, то сможете и насладиться добром, когда оно войдет в вашу жизнь. Научившись любить себя, вы сможете полюбить и принять других людей. Мы не можем изменить других, поэтому лучше оставить их в покое. Мы тратим столько энергии, пытаясь исправить их. Если хотя бы половину ее потратить на себя, мы сможем измениться сами, а когда это произойдет, другие будут по-новому относиться к нам. Вы не можете научиться жить за другого человека. Каждый должен усвоить свой урок. Все, что можете сделать вы, - это усвоить свой; первый шаг к этому - полюбить себя, чтобы вас не могли отбросить назад люди с деструктивным поведением. Если вам встретился по-настоящему плохой человек, не желающий измениться, вам понадобится вся ваша любовь к себе, чтобы отказаться от общения с ним. Любовь без всяких условий - вот, на мой взгляд, цель нашего земного существования. Ее достижение начинается с принятия себя и с любви к себе. Вы пришли в этот мир не для того, чтобы ублажать других и жить так, как хотят они. Свою жизнь можно прожить по-своему, отыскав свой собственный путь. Ваша цель - самовыражение и выражение любви на глубинном уровне. Вы живете, чтобы учиться и развиваться, вбирая и излучая сочувствие и понимание. Когда вы покинете этот мир, вы не возьмете с собой ни автомобиль, ни банковский счет, ни работу, ни отношения с людьми. Единственное, что вы сможете взять, - это способность любить.

Автор: Луиза Хей. Из книги "Целительные силы внутри нас".