detkityumen.ru

Любовь к себе: что это такое, и как научиться любить себя?

Есть такие особенные, солнечные люди. Они как неиссякаемый источник живительной энергии, бьющей через край. При встрече с ними возникает ощущение, что в них огромное светило, манящее своим теплым, благодатным светом, который излучается мягко и плавно.

Они словно любят весь мир и живут в гармонии с собой и окружающими, от них буквально напитываешься мощной энергией. Как им это удается? Как они обрели эту потрясающую способность? Секрета тут нет — они научились любить себя, а все остальное — следствие.

Что такое любовь к себе?

Значение этого термина, который мы все встречам довольно часто, почти никто толком не объясняет – что это такое, как полюбить себя? В сегодняшней статье прольем свет на этот вопрос и дадим практические рекомендации – как научиться любить себя? С точки зрения психологии любовь к себе включает несколько составляющих:

- ценность;
- соблюдение личных границ;
- уверенность;
- легкость;
- активность.

Но этот список вряд ли поможет вам понять истинное отношение к себе – любите вы себя, только играете роль или упрятали любовь к себе в глубокую темницу. Как раз поэтому психологи составили перечень критериев, которые помогут вам ответить на этот непростой вопрос.

Признаки любви к себе:

1. Внимательное отношение к сигналам своего тела. Любые его сигналы (жажда, головная боль, усталость, голод и т. п.) — своего рода подсказки, говорящие о том, в какой форме любви вы нуждаетесь здесь и сейчас. Если вы головную боль глушите таблетками, а при переутомлении не даете себе и часа отдыха, вы не любите себя. А полный релакс в ответ на усталость и сеанс расслабляющего массажа вместо таблетки — признак заботы о своем теле, а значит и любви к себе.

2. Внимание, направленное на свои истинные желания. Если вы жертвуете долгожданным походом в бассейн или, например, на йогу, ради того, чтобы заняться домашними делами, о любви к себе не может быть и речи. Если отказываетесь приготовить любимое блюдо только потому, что супруг хочет что-то другое, это опять про нелюбовь.

3. Время, которое вы выделяете для себя. Вам нравится прогуляться перед сном, почитать увлекательное произведение или заняться рукоделием, но на это хронически не хватает времени? Оно, на самом деле, есть, только вы не позволяете выделить его для себя, а значит, считаете себя человеком, недостойным этого.

4. Общение с теми людьми, которые привносят в вашу жизнь позитивные эмоции. Если вы отметаете пустое общение с теми, кто вам не особо приятен, значит заботитесь о своем окружении и сами выбираете его формат. В противном случае вы себя не любите совсем.

5. Умение вносить ясность в отношения с партнером и уходить оттуда, где вас не ценят и не уважают, например, со скучной работы, из компании знакомых с чуждыми вам интересами, от нелюбимого человека (даже если вас связывают общие дети, жилье, ипотека и т. п.).

6. Подходить ответственно к своей роли в жизни. Вы в ответе за свои решения, интересы и увлечения. Что себе разрешаете, то и получаете, но при условии, что делаете выводы ответственно.

7. Способность получать удовольствие от жизни. Вам нравится наслаждаться чашечкой кофе в постели, побездельничать в обед или до ночи зачитываться любимыми книгами? Позвольте себе так жить, если любите себя!

8. Не винить себя за ошибки и не критиковать за неудачи. Принимать ошибки, внимание фокусировать на успехах и никогда не критиковать себя — алгоритм действий человека, который любит себя.

9. Принимать свои эмоции и уметь их выражать. Человек имеет права на негативные эмоции, и это абсолютно нормально, т. к. он не механический робот. Любя себя, вы позволяете озвучивать эмоции, которые испытываете: "мне страшно", "мне неприятно", "я скучаю" и т. п.

10. Независимость от мнения других людей. Это значит, что вы сами влияете на свое настроение, а не уходите в состояние депрессии или глубокой обиды, из-за слов, сказанных в ваш адрес, или чьих-то поступков.

11. Симпатия к самому себе. Вам не нужно одобрение других людей по поводу внешнего вида. Достаточно посмотреться в зеркало, и вы понимаете, что сами себе нравитесь, причем не только с точки зрения физического тела, но и внутренне.

12. Отсутствие хронического чувства вины за сделанное или еще не совершённое. Человек априори не виноват за чьи-то ошибки, плохое настроение начальника, рассеянность супруга, грубость продавщицы в магазине и т. п. Если вы действительно ничего плохого не совершили, не взваливайте бремя вины на свои плечи — это еще один критерий любви к себе.

13. Умение выделять время для труда и отдыха, отказ от работы на износ. Да, можно буквально "сгореть" на работе, стараясь быть лучше всех и заслужить доброе слово от начальника. Вам это нужно? Разве это делает вас счастливее? Люди, которые себя любят, никогда так не поступают, потому что ни один трудоголик не спас мир и не сделал его счастливее.

14. Позволение себе быть разным. Любящий себя человек не старается играть роль, которую он для себя придумал, чтобы нравиться всем. Он позволяет быть себе разным, в зависимости от обстоятельств, а не становится в собственной жизни актером.

15. Умение уважать других людей. Отношение к окружающим — проекция вашего отношения к себе. Скажите нет, когда это нужно. Помогите, если вас об этом попросили, и помощь не является для вас жертвой. Уважайте личное пространство других людей и оберегайте свое от "несанкционированных вторжений".

16. Верить в себя. Самый ценный человек — вы сами. Вы всего можете добиться, хоть горы свернуть, потому что для этого вам не нужно чье-то одобрение или критика. Если вы отыщете в себе тот самый внутренний стержень (а он есть у каждого), значит вам и полмира обойти будет под силу. Вера рождает силу, и, как сказал американский психотерапевт Дайер Уэйн: "Когда поверишь, тогда увидишь".

17. Бережное отношение к своему здоровью. И это не постоянные походы по врачам и покупка целого списка медикаментов — это умение чувствовать свое тело и отзываться на его запросы, оказывать своевременную

поддержку с помощью эффективных, но безопасных методов. Вместо иммуностимуляторов — закаливание и продукты, улучшающие работу иммунной системы; вместо кофе, когда вы буквально валитесь с ног — пару часов полноценного релакса и т. п.

Любовь к себе – это труд, да-да, здесь нет никакой ошибки! Она не берется ниоткуда, ведь это – результат вашей работы над собой (самостоятельно или вместе с психологом, психотерапевтом). Ее еще сравнивают с мышцей, которую необходимо тренировать, чтобы она не атрофировалась.

Что делать, чтобы сформировать и поддерживать любовь к себе:

Чаще проявляйте добрые эмоции, совершайте добрые дела — просто так, не задумываясь о том, как к этому отнесутся окружающие.

Посещайте места, где чувствуете себя уютно и комфортно, где расслабляетесь и наполняетесь энергией.

Бывайте в уединении, где вас никто не потревожит, где можно побыть с самим собой, созерцать и испытывать умиротворение.

Больше общайтесь с людьми, которые вам приятны.

Чаще общайтесь с животными — они поразительным образом делают нас чище и добрее, ведь в их мире нет зависти и подлости, ненависти и презрения.

Не теряйте собственного достоинства, не унижайтесь ни перед кем.

Фильтруйте свое окружение, иными словами — не водитесь с кем попало, сами формируйте свой круг общения.

Не приобщайтесь к порокам и сомнительным удовольствиям — они разрушают личность изнутри.

Не ждите от других людей награды или похвалы — хвалите и вознаграждайте себя сами.

Чаще наблюдайте за тем, что придает вам силы.

Придерживайтесь этого минимального списка правил, и вы заметите, как внутри просыпается прекрасное чувство любви к себе. Именно оно обладает чудотворной силой – менять качество жизни к лучшему. А вы разве не этого хотели?

Любовь к себе – бесценное искусство, и постичь его под силу каждому, кто раз и навсегда решил изменить свою жизнь к лучшему, обрести радость, гармонию, успех и изобилие. Как только вы освоите его азы, приятные и порой неожиданные перемены начнут случаться регулярно.

Чем опасно отсутствие любви к себе?

Если вы не любите себя, ряд фатальных ошибок и проблем гарантирован — по сути чему способствуют деструктивные программы, зачастую созданные вами самими.

Нелюбовь к себе влечет за собой много негативных последствий, ведь при таком отношении вы попросту машете на себя рукой — на свои чувства и желания, потребности и амбиции. И уж точно вам не добиться понимания и любви от других людей,

Нелюбовь к себе приводит к возникновению проблем при взаимодействии в социуме, потому что для вас важно — что подумают и скажут окружающие, как они вас оценят (и оценят ли вообще). От всего этого падает самооценка, и даже можно впасть в глубокую депрессию.

Любовь к себе – это эгоизм или нет?

И, напоследок: любовь к себе — не эгоизм (не путайте эти понятия!), это принятие себя. По мнению психолога, социолога и философа Э. Фромма, собственное "Я" может быть объектом любви, это абсолютно нормально — так же, как и в случае, когда объектом любви становится другой человек. В своих трудах он писал: "Если индивид способен на плодотворную любовь, он любит также и себя; если он способен любить только других, он не способен любить вообще". Любовь к себе не имеет ничего общего с эгоизмом! Как считает Э. Фромм, это "Утверждение своей собственной жизни, своего счастья, развития, свободы, основанное на способности любить, то есть на заботе, уважении, ответственности и знании". Полюбите себя, и весь мир вокруг вас заиграет другими красками, потому что вы станете тем самым солнцем, которое излучает манящий свет, меняющий жизнь к лучшему!

Татьяна Исакова, клинический психолог, системный семейный терапевт, бизнес-коуч, эксперт PSY.one о любви

https://snob.ru/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5119/