

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i> .....	8
<b>ЧАСТЬ I. ЛЮБИТЬ, НЕЛЬЗЯ ОТКАЗЫВАТЬ</b>	
Глава 1. Эгоизм как право на существование .....	12
Глава 2. Как ты чувствуешь и понимаешь любовь .....	28
Глава 3. Забота о себе. Возьми ответственность в свои руки .....	38
Глава 4. От чего зависит умение любить себя .....	50
<b>ЧАСТЬ II. ТРИ КИТА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ</b>	
Глава 1. Родительская семья. Откуда ноги растут? .....	62
Глава 2. Наследие предков. Влияние родовой истории .....	72
Глава 3. Любовные отношения. По образу и подобию .....	84
<b>ЧАСТЬ III. ВРЕМЯ – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?</b>	
Глава 1. Как рождается любовь. Этапы взросления .....	98
Глава 2. Никогда не поздно начать .....	109
<b>ЧАСТЬ IV. ОСТОРОЖНО – ПОДВОДНЫЕ КАМНИ</b>	
Глава 1. Самоуважение vs любовь .....	120
Глава 2. Личные границы как стена вокруг замка .....	131
Глава 3. Страх одиночества .....	141
Глава 4. Внешность и ее коррекция .....	152
Глава 5. Зависимость в отношениях .....	163
<b>ЧАСТЬ V. РУКОВОДСТВО ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	
Глава 1. Как формировать любовь к себе .....	176
Глава 2. Работа с деструктивными установками .....	187
Глава 3. Медитации для работы с внутренними фигурами .....	197
<i>Заключение</i> .....	205

## ВВЕДЕНИЕ

Знакомо ли вам чувство собственной незначимости, неудовлетворенности жизнью? Вам свойственны категоричность, юношеский максимализм, ощущение несправедливости? Вы жертвуете собой в отношениях, пренебрегая своими интересами?

Если на большую часть вопросов вы ответили «да», то эта книга для вас.

Я сама была когда-то в такой ситуации. Все время работала над собой, но никак не могла получить удовольствие от результата, тем более — от процесса этого труда. Какое там удовольствие, работать надо, совершенствоваться!

Однажды мне захотелось все бросить и начать жизнь заново. Мне даже хватило смелости сделать этот шаг. Дорога изменений была долгой, трудной и запутанной, потому что в путь я отправилась; не имея дорожной карты.

Если вы склонны к саморазвитию, ищете способ что-то поменять в своей жизни, чтобы стало легче и радостнее, если задумались об изменениях в себе, эта книга поможет вам.

Моя книга для тех, кому нужны рывок, мотивация для подзарядки внутренних батареек и понятное описание необходимых действий, кто готов переосмыслить свой жизненный опыт и наследие семьи, для тех, кому важно увидеть взаимосвязь всех событий своей жизни и способы работы над собой, двигаясь в избранном направлении.

Мое открытие, что любить себя можно и нужно, для кого-то давно очевидно. Может, вы и сами относитесь к людям, давно

знающим об этом в теории. Только вот вопрос: как это сделать? Ведь нельзя заставить себя полюбить кого-то.

Да, заставить нельзя, согласна.

Зато можно научиться.

В этой книге я собрала и проанализировала знания из разных областей: пренатальной и детской возрастной психологии, психологии личности и семейного консультирования, психологической помощи в кризисных ситуациях, добавила простые упражнения и практические рекомендации, которые помогут в работе над собой.

Знаете, как бывает, вроде бы все уже знала раньше, но вот только сейчас дошло изнутри. Чтобы зародить в своем сердце любовь к себе, достаточно в процессе чтения книги сразу применять новые знания. Для максимального эффекта важно честно отвечать на вопросы, заполнять листы самопроверки и выполнять задания.

Эта книга не столько для вашего ума, сколько для души. Она поможет вам прожить и отпустить старые чувства, чтобы освободить место для новых, перестать корить себя за несовершенство, печалиться от невозможности изменить прошлое, сформировать свежий взгляд на мир, свою семью, саму себя, запустить новые привычки и вырастить чувство собственного достоинства, увидеть свою уникальность, почувствовать ценность и любовь к себе.

Тем, кто впервые соприкоснулся с практической частью психологии, еще предстоит долгий путь. Для кого-то он начнется с сопротивления.

Не бойтесь. Это нормально. Так наша психика защищается от изменений. Чем больше вы чувствуете протест, тем больше вероятность, что вы на правильном пути.

Однако стоит внимательно относиться к своим чувствам, мыслям и ощущениям: что они пытаются вам сказать, от чего стараются защитить?

Две ключевые причины этого процесса: тревога от неизвестности будущего и страх встретиться с неприятными переживаниями. В первом случае мы опасаемся последствий наших изменений. Во втором — боимся ворошить прошлое.

Уважение к собственному протесту — тоже шаг на пути любви к себе. Подумайте, как вы можете поддержать себя.

Сколько времени вы готовы продолжать жить без внутренней любви? Возможно, в вашем привычном образе жизни скрыта какая-то выгода. Например, быть в детской позиции для вас намного привлекательнее, чем брать ответственность за собственную жизнь в свои руки. В этом случае полезно вспомнить, что дети очень зависимы от взрослых.

Будьте честны с собой. Вы хотите зависеть от чужих желаний и возможностей, готовы отказаться прожить свою жизнь так, как этого хотите вы сами?

У меня богатый длительный опыт работы с детьми разного возраста. За годы своей работы я заметила, что дети всегда стремятся расти, чтобы получать все больше и больше возможностей. Только те, кого запугали, лишили веры в свои силы, продолжают цепляться за детство. Но и они неминуемо сталкиваются с необходимостью принимать самостоятельные решения. Только вместо удовлетворения в этот момент они испытывают сильный стресс.

Хотите ли вы получать удовольствие от жизни, творчески подходить к ее планированию и радоваться воплощению своих желаний?

Если да, начните прямо сейчас. Используйте искусство маленьких шагов. Ставьте те цели, которые отзываются в вашем сердце. Выполняйте те упражнения, которые вызывают желание попробовать. Искренний интерес способен провести вас через любые препятствия.