

Любовь к себе начинается с принятия. ♥ Принятия себя целиком и полностью.

Нам нужно осознать, что в мире нет ни одинаковых людей, ни идеалов - их придумывают те, кому это выгодно.

Все мы разные и имеем право быть такими, какие мы есть. Мы не должны быть с одинаковыми волосами, разрезом глаз и формой губ.

Принятие себя - это сложно. Его нельзя произвести по щелчку пальца. Оно начинается с детского возраста, когда ребёнок еще формируется.

В это время родители помогают, принимая его целиком и полностью, не ущемляя его интересов, не подавляя в нем личность.

Если родители не научили принятию и перечеркнули его индивидуальность ещё в детстве, это плохо, но не катастрофично - в любом возрасте можно начать трансформацию.

👐 С чего начинать?

✨ Просыпаемся. Подходим к зеркалу. И рассматриваем себя. Но не с точки зрения критики, а с точки зрения любви. Какие у вас красивые длинные ресницы; какие милые ямочки на щеках, когда улыбаетесь; как красиво растрепались волосы после сна. Смотрите на себя, как мама смотрит на ребёнка. Видит все изъяны, но любит каждый из них.

Скажите себе:

«Я есть. Я люблю себя. Я имею право быть такой/таким, какая/какой я есть. Но если я хочу совершенствоваться, я буду это делать из любви к себе, а не потому что этого требуют другие»

✨ Давайте себе право на ошибку. Мы люди, а не роботы. У нас нет программы, которая будет безукоризненно писать сценарий. Перестаньте сначала писать жизнь в черновик, а только затем переписывать в чистовик. Живите без сомнений и страха ошибиться.

✨ Научитесь прощению. Часто сталкиваюсь с тем, что клиенты пронизаны чувством вины.

Научитесь прощению - всеобъемлющему и целостному. Простите всех и, в первую очередь, себя. Потому что обиды мешают нам жить.

Родители - первые, кому нужно подарить прощение, после прощения себя. Затем простите своё окружение, друзей, коллег.

✨ Благодарите себя и весь мир. Просто за то, что вы существуете. За то, что вы просыпаетесь, имеете возможность видеть, ощущать, думать.

✨ Фокусируйтесь на своих преимуществах, талантах и особенностях. Не фиксируйте взгляд на негативе.

✨ Признавайте почаще себе в любви. Я есть, я живу и я люблю. Себя и весь мир. 🌍

