

Если хочешь быть счастливым: любовь к себе Такие простые упражнения...

> Выпиши на листке бумаги (или набери на компьютере) список всего, что у тебя есть. Бывает полезно упомянуть материальные ценности, свои душевные качества, свои навыки, своих друзей и близких, части тела - все то, что ты ценишь или хотя бы просто боишься потерять. Пойми, насколько ты богат, как много у тебя есть!

Если с осознанием своего богатства пока туговато, то рискни конвертировать все это в деньги: за сколько денег ты согласился бы продать свою левую ногу? маму? свой смех? свое умение взять центнер на грудь? Ощути себя миллиардером!!!

Поблаговари себя за то, что все это все еще с тобой! Можно благодарить за каждый пункт, можно - всем скопом...

Л Составь список того, чем ты можешь быть интересен другим людям, что ты можешь им предложить? Частично при этом пригодится список твоих богатств, частично - что-то другое.

Прикинь для себя, каким образом ты мог бы предложить все это интересным тебе людям? Как ты можешь разрекламировать свои дары? Как окружающие смогут понять, что все это у тебя - есть, и ты мог бы этим с ними поделиться?

Дальше. Ощущение собственно богатства, величия и нужности трансформируем в любовь. Как?

> Подойди к зеркалу, посмотри в свои глаза, улыбнись себе и скажи: "Я тебя люблю!" Просто и искренне. Пусть в твоём голосе слышится тепло и благодарность, радость и восхищение - удовольствие. Скажи это столько раз, сколько захочется - подари себе это наслаждение! Поиграй с интонациями, поварьуй громкость и скорость речи, добавь обертона - сделай это КРАСИВО!

Признайся в любви всему своему телу (лучше все сделать это, стоя обнаженным перед большим зеркалом под красивую музыку и т.п.). Текст очень простой - например: "Я люблю свои сильные, крепкие, надежные и нежные руки! Я люблю свои чуткие и ловкие пальцы! Я люблю свои широкие мужественные плечи! Я люблю свою гордую осанку! Я люблю свою чистую, гладкую, упругую кожу!.."

Здесь важно несколько моментов:

- Упоминание ВСЕГО тела. Чем больше "частичек" будет упомянуто, тем лучше. Особенно приятно говорить о своих интимных частях тела. Особенно, если сопровождать свою речь касаниями...

- Употребление самых лучших эпитетов. Это особенно важно, если та или иная часть тела тебя раньше по тем или иным причинам не устраивала. Врать себе не обязательно - достаточно найти там именно то, что тебе действительно нравится. Или просто слово поблаговучнее.

Согласитесь: лучше быть большим человеком, чем жирной свиньей. Мы

пользуемся теми словами, что вызывают в нас самые лучшие чувства.

- Форма "Я люблю свою (эпитеты) (часть тела)".
- Когда покажется, что про все уже сказано, сделай следующий финт ушами - скажи "Если бы я был женщиной, я бы любила в этом мужчине его (эпитеты) (часть тела)". Сам понимаешь, от этого список как минимум удвоится. А женщины могут сказать: "Если бы я была мужчиной, я бы любила..." И по аналогии.

> То же самое - о душевных и личностных качествах. "Я люблю свою настойчивость и упорство! Я люблю свое умение быть гибким! Я люблю свою любовь к себе!.. А если бы я был женщиной, я бы любила в этом мужчине его верность и рассудительность..."

Л Вспомни, что ты уже давно себе обещал, но так до сих пор и не сделал? О чем ты всегда мечтал, но до чего руки все никак не доходили? Чего бы тебе хотелось больше всего на свете? Подари себе это!!! Насладись этим!

Возможно, ради этого придется влезть в долги... Возможно, ради этого понадобится отложить несколько "важных" дел... Возможно, это потребует от тебя пойти на риск... Но это именно то, ради чего и стоит хоть как-то напрягаться! Что на всем белом свете может быть важнее и ценнее нашей мечты?!!

Ради мгновения исполнения своего желания и стоит жить!

После всех этих душевно-гигиенических процедур можно вернуться к своим обычным занятиям, а можно... пойти погулять, купить себе мороженое, улыбнуться всему окружающему... и заметить, как все вокруг неуловимо изменилось! И самые обычные занятия наполнились каким-то приятным светом, стали теплее и радостнее, приятнее и комфортнее.

И чтобы поддержать это состояние любви к себе...

И еще несколько каждодневных процедур:

Л Вечером каждого дня пробегай взглядом прожитый день и находи, за что ты можешь себя поблагодарить. Поблагодари себя за это.

> Подумай, какой подарок ты сделаешь себе завтра? Просто так! Сделай его себе!

Ш Что бы тебе хотелось завтра "отмочить"? Что бы ты хотел завтра сделать? Куда тебе было бы интересно сходить? Реализуй!

Л В чем бы ты хотел себя завтра улучшить? Чему бы ты хотел себя научить? Какую цель ты хотел бы уже завтра достигнуть? К какой большой цели это тебя приблизит? Поработай на себя!

P.S.: Думаю, напоминать, что своем отражению в зеркале очень приятно улыбаться, не стоит...