**5 эффективных упражнений, которые помогут вам научиться любить себя**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Любовь к себе — это путь. Это практика. Это выбор, который мы делаем каждый день в своих отношениях с родными и друзьями, занимаясь своим здоровьем, зарабатывая и тратя деньги, отдыхая и работая. Во всем.  Любить это значит желать и делать добро.  Часто меня спрашивают, а как научиться себя любить? Теории много. Важность понимают все. Но не все умеют.  5 простых упражнений, которые помогут вам встать на путь любви к себе.     5 эффективных упражнений которые помогут вам научиться любить себя  **1. Упражнение Список 100.** Когда человек не любит себя, он не замечает своих достоинств. А недостатки рассматривает через лупу. Сложно любить себя, когда фокус на негативе. Пора менять фокус. Видеть хорошее. Любить себя, это значит ценить себя. Привычка видеть каплю дегтя и не замечать бочку меда в своей жизни, в себе- заставляет чувствовать себя хуже других.  Возьмите лист бумаги и начните писать **свои достоинства и достижения**. Все, что есть и все, что было. Не менее **100 пунктов** (можно больше). Не нужно скромничать. Знаю, что, когда человек не любит себя, ему трудно написать даже 10 пунктов. Ничего страшного. Сегодня 10. Завтра еще 10 и  т д. Но обязательно напишите.  Вы начнете понимать, что в Вас много хорошего.  Так вы будете учиться ценить себя.  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_auto_1561150675_243775_2.jpg  2. Когда человек не любит себя, он очень жестко реагирует на любой свой промах. Научитесь выполнять упражнение «Ошибочка» (Автор Н.И. Козлов). В следующий раз, **когда вы, совершите ошибку (а ошибки совершают все), поступайте следующим образом:**  -Разведите руки, наклоните голову и с интонацией удивленного ребенка, весело произнесите: «Ошибочка!».  - затем, обхватите себя руками за плечи, обнимая себя и утешая и скажите:  **«Я хороший!» или «Я умница!».**  - Вам станет спокойно. И теперь наполнитесь энергией и вытянув руку вперед, как на митинге. Произнесите: «Работать! Исправлять!»     https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_auto_1561150675_243775_3.jpg  И начинайте действовать. Смысл этого упражнения научиться спокойно относиться к своим ошибкам. Не ругать и не критиковать (это никак не поможет), а действовать и исправлять то, что возможно или принимать, в тех случаях, когда делать этого нельзя.  **3 .Внутренний критик.** Как научится не слышать этот сердитый голос, который постоянно придираться вам? Часто это голос родителей или педагогов. Он бубнит и очерняет все что вы делаете, заставляет сомневаться в себе и утверждает, что вы недостаточно хороши.  **С внутренним критиком попробуйте следующий метод. Когда в очередной раз начнется критика (самокритика), то вежливо и твёрдо скажите этим мыслям: «Стоп!» или «Замолчи!»**  Либо другой вариант. Определите, где именно в теле звучит этот голос. Обычно в голове. Потому что это наши мысли (точнее чужие, навязанные кем-то значимым). Переместите этот голос в плечо. Затем в левую пятку. Измените его тональность и громкость. Пусть он говорит свои критические замечания голосом мультяшного героя. Это рассмешит вас. Такого критика вы слушать не будете.  **4.Програмируйте себя на успех с утра.**Теперь, когда вы умеете справляться с внутренним критиком, нужно научится программировать себя на успех. Создавать настроение- «Я могу!». Делать это лучше с утра с простого действия, которое вы умеете делать хорошо. Например, заправить красиво кровать. Или приготовить вкусный завтрак. Или изящно повязать шарф. (можно все вместе). И когда вы это сделаете, то поставьте себя на паузу и восхитись собой -умницей. Полюбуйтесь делами рук своих. Прочувствуйте, что вы молодец и вы можете. Пусть радость за себя теплым потоком разольется по всему телу. Сохраняйте это состояние в течении дня. Привыкайте чувствовать себя успешной(ым)и достойной(ым) уважения. Уважение — это составляющая любви к себе.     https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_auto_1561150675_243775_4.jpg  **5. Человек, который любит Вас безусловно.**Для этого упражнения вам потребуется лист бумаги и ручка. Устройтесь поудобнее и представьте, что в комнате появится человек, который любит вас безусловно. Всем сердцем и всей душей. Принимает вас такой(им), какая(ой) Вы есть. Желает добра и счастья. Представьте, как выглядит этот человек. Во что одет, как смотрит на вас. Пусть этот образ подойдёт к вам и обнимет вас. Ощутите его любовь. Затем возьмите ручку и представьте, что вы и есть этот человек и своей рукой напишите себе все добрые и поддерживающие слова, что может произнести этот образ. Пишите долго и много. Не менее получаса. Вы узнаете много прекрасного о себе. Сохраните эти записи и перечитывайте почаще.  Эти упражнения помогут вам почувствовать любовь к себе. Выполняя их, вы сможете научиться поддерживать себя.  ***Нелюбовь к себе, как песок в бензобаке автомобиля. Автомобиль от этого едет медленно и постоянно ломается****.*  Так же и ваш жизненный путь без любви к себе полон неразрешимых проблем и трудностей. И движение вперед происходит мучительно и мало результативно. Постоянные поломки и неудачи. Нехватка сил и желания.  ***Любовь к себе — это энергия, которая помогает жить счастливо. Любите себя и вы легко справитесь с любыми проблемами. И на работе, и в личной жизни, и в материальной сфере.*** | |