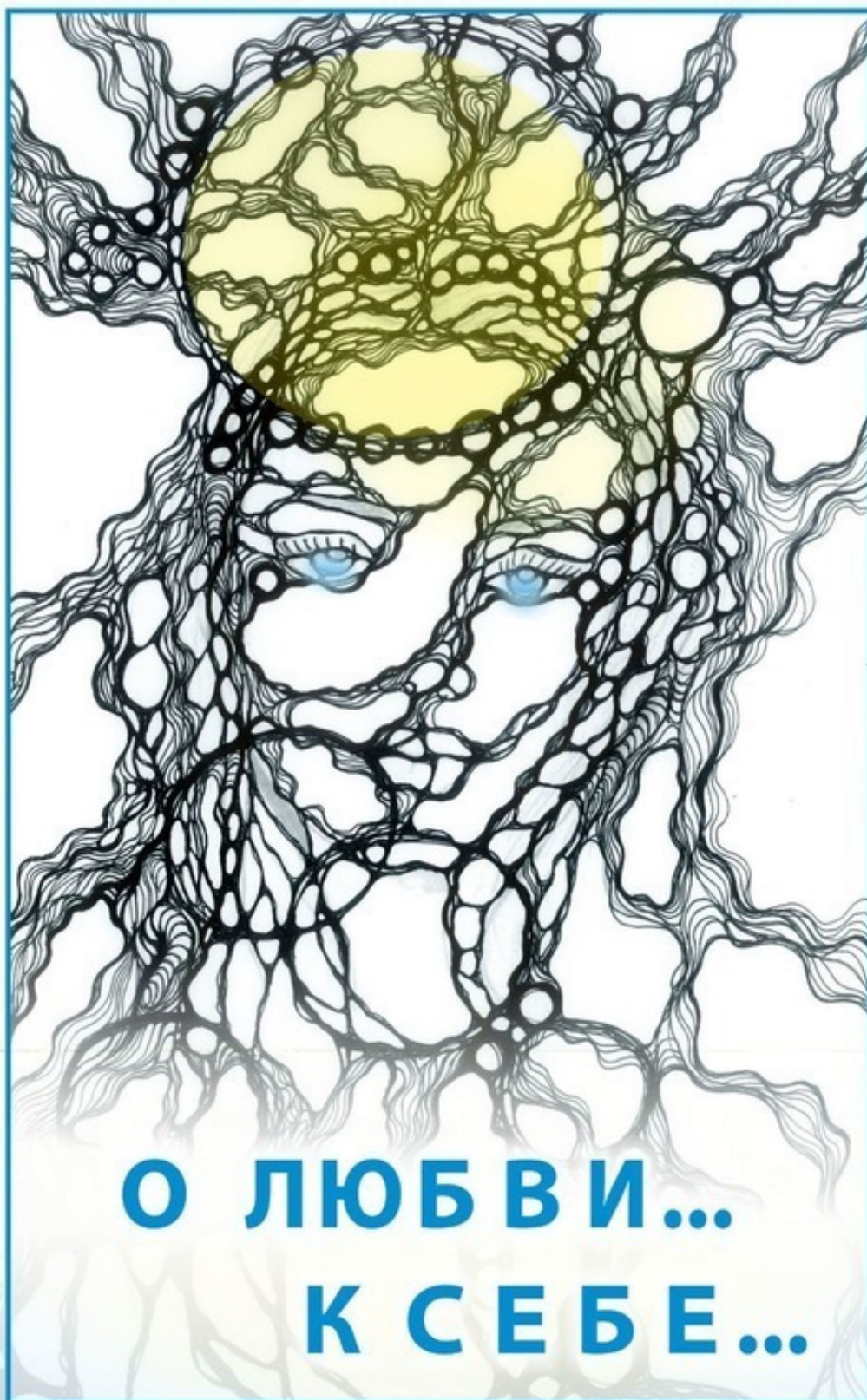


Нина Митина



**О ЛЮБВИ...
К СЕБЕ...**

Нина Митина
О любви... К себе...

«Издательские решения»

Митина Н.

О любви... К себе... / Н. Митина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-508640-2

Твой главный страх — прожить не свою жизнь? Твоя мечта — жить так, как хочется тебе; там и с теми, с кем хочется тебе? Заниматься только тем, от чего ты получаешь удовольствие? Жить без напряжения в любви и гармонии с собой и миром? Эта книга — это разворот, разворот женщины к самой себе, это наполнение своей жизни собой и своим «хорошо», это путь к себе. Она убирает зависимость, зависимость от окружающих людей, обстоятельств, мира. Дает опору на саму себя, чтобы самой творить свою жизнь.

ISBN 978-5-00-508640-2

© Митина Н.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Любовь к себе – это	8
Глава 2. Что мешает тебе любить себя и как с этим справиться	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

О любви... К себе...

Нина Митина

© Нина Митина, 2019

ISBN 978-5-0050-8640-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Можно годами и десятилетиями разбирать себя по косточкам, докапываться до каждой обиды, до каждого страха. Искать и находить причины твоей сегодняшней жизни в детстве, родителях, бабушках и дедушках, учителях и во всем окружающем мире.

Можно, но – нужно ли? Что дали тебе эти раскопки, кроме боли, растерянности и собственной неполноценности? И не надоело еще этим заниматься? Не устала еще разделять себя на атомы?

Может, хватит? Может, пора принять тот факт, что все, что есть в тебе, – это часть тебя?

Принять и все!

Да – да, и все!

Ты – целая!

Ты – неделимая!

Ты – единая!

Единая с собой и миром. Как ты являешься частью мира, так и все, что есть в тебе, является частью тебя. И, если бы этого не было, то ты была бы не ты, а кто-то другой.

Прими всю себя, без остатка. Прими со всеми обидами, страхами, претензиями, недостатками, со всем, что есть.

Прими и выбери, что хочешь.

Выбери себя!

Именно об этом моя книга – о том, как выбрать себя, как принять себя, как позволить себе свое хорошо...

Теперь давай знакомиться.

Я – та, которая сыграла в своей жизни множество ролей. Я – мать, жена, дочь, женщина, массажист, писатель, косметолог, альпинист, студент. Этот список можно продолжать и продолжать.

Я – та, которая в какой-то момент поняла, что надоело играть, надоело жить не свою жизнь, надоело быть не собой.

Я – та, которая выбрала себя.

Я – та, которая живет собой, живет в состоянии любви, любви к себе.

Я – та, которая может помочь тебе. Если ты захочешь.

Меня зовут Нина. Я – мать троих замечательных детей, автор трансформационной игры «Источник счастья».

Теперь о книге, которую ты держишь в своих руках.

Эта книга написана практически разговорным языком. Так, как будто мы с тобой сидим за чашкой ароматного кофе или чая и ведем беседу. Ты не найдешь в ней красиво построенных и грамотно упакованных фраз. С ней не работал профессиональный редактор. Поэтому иногда ты можешь встретить корявые и неровные, на первый взгляд, слова и фразы. Может быть, ты даже найдешь парочку ошибок, как в словах, так и в построении предложений.

Не стоит читать ее умом – для него она неинтересна и скучна. Попробуй ее почувствовать. Когда будешь читать, послушай себя, почувствуй – отзывается то, что я говорю здесь или нет, хочется тебе идти со мной дальше или нет. Если не трогает, если тебе скучно и не цеп-

ляет – закрой книгу и положи туда, откуда взяла. Значит, она не твоя – не трать свое время на ее прочтение, лучше займись чем-то интересным для тебя.

А вот если наоборот, когда читаешь, у тебя внутри все отзывается и вибрирует, ты покрываешься мурашками и есть явственное ощущение того, что *ты это всегда знала и чувствовала, только не могла объяснить словами*, тогда эта книга для тебя, а «мы с тобой одной крови...»

И я уверяю – скучно не будет точно. Я расскажу о себе, о том, как я начала движение к себе, о своих трансформациях; поделюсь практиками, которые помогают мне в повседневной жизни, а также попробую передать состояние любви к себе каждой, кто захочет его принять.

Итак, в путь!

Глава 1. Любовь к себе – это



Что ты чувствуешь, когда говоришь себе: «Я люблю себя»? Что ты чувствуешь, когда слышишь или читаешь «полюби себя и будет тебе счастье»? Какие эмоции и чувства вызывают в тебе эти три простых слова: *я люблю себя*? Боль, отторжение, раздражение, неприятие, безразличие или расширение, наполнение, расслабление, наслаждение – что ты чувствуешь?

Или в твоей голове сразу выстраиваются в ряд вопросы и сомнения? Как полюбить себя? Что значит – любить себя? Это же чистый эгоизм – знаю я людей, которые типа любят себя. Что за бред – вся ваша любовь к себе. Я не верю, что своим состоянием могу хоть что-то изменить в жизни; я пробовала научиться любить себя – у меня ничего не получилось. Я люблю себя – и что? – в моей жизни все равно много боли и предательства...

Так что ты чувствуешь?

Хочу рассказать, как я начала изучать тему любви к себе, и не просто изучать, а погружаться в нее.

Началось все прошлым летом. Нет, еще весной, когда я придумала игру «Источник счастья». О чем эта игра? О тебе, обо мне, о каждой из нас. О чувствах и эмоциях, которые мы испытываем, о наших состояниях. О том, как и где найти свое счастье; о том, как жить в счастье; что мы и есть наше счастье.

Работая над игрой, я поняла и осознала много, казалось бы, очевидных вещей. Например, то, что я – источник всех моих состояний и настроений, всех событий, всей моей жизни. Да, я знала об этом – читала, слышала, понимала умом. Но! Знать и чувствовать – это абсолютно разные вещи.

Если я – источник, то и транслировать в мир я могу только то, чем наполнена. И получать, соответственно, тоже. Тогда я задала себе вопрос: «А в каких состояниях Я хочу жить? Чем Я хочу быть наполнена? Что Я хочу транслировать в мир?»

И я создала свой шедевр, по-другому это никак не назвать! Я НАРИСОВАЛА все эти состояния, я ПРОЧУВСТВОВАЛА каждое из них. Рисовала я методом нейрографики. Его автор П. Пискарев.

А вот уже потом я поняла, что все это – грани одного, и это одно – любовь к себе, как бы пафосно ни звучало.

И был следующий шаг – это мой личный марафон в 21 день, когда я каждый день прорисовывала любовь к себе, естественно, методом нейрографики. Причем, я не только рисовала, я еще записывала все мысли и слова, которые ко мне приходили в процессе работы.

А вот когда я перечитала все, что написала, поняла, что настоящая любовь к себе – это что-то запредельное, это то, что, действительно, находится за пределами, по крайней мере, моего понимания. А еще я ощутила многомерность этого состояния.

Все это достаточно непросто описать словами, но я попробую это сделать.

Итак, любовь к себе, любить себя... Как это? Что значит – любить себя? Здесь я поделюсь своими мыслями, чувствами и осознаниями, которые пришли ко мне в процессе марафона. Вот так, на всеобщее обозрение, я делаю это впервые – это мой выход за пределы меня, это мое проявление любви к себе. Некоторые моменты будут повторяться, но я сознательно не стала ничего редактировать и что-либо убирать.

Любить себя – это ценить себя, свой опыт, знания, свое пространство и границы. Это ценить других людей, их время, опыт, знания, пространство и границы.

Любить себя – это позволить себе жить ярко. Это яркое проявление себя!
Это быть разной и при этом оставаться собой. Это не предавать и не занижать собственную ценность для мира ни при каких обстоятельствах.

Любить себя – это проявить свою силу в этом мире, запустить ее движение и расширить во всех направлениях. Это расширять себя и свое сознание.

Любить себя – это видеть красоту во всем: красоту свою, красоту людей, красоту момента, красоту жизни. Это наслаждаться жизнью, собой, миром.

Любить себя – это ценить маленькие моменты счастья, маленькие чудеса, которые происходят с нами постоянно. Видеть, ценить и наслаждаться этим. Любить себя – это разрешить себе видеть краски этого мира, разрешить себе яркость и свежесть, и не думать о том, что что-то может закончиться и чего-то может не хватить. Любить себя – это жить в изобилии, когда есть все и этого всего достаточно, когда мне меня достаточно для счастья в этом мире.

Любить себя – это легко порхать по жизни и радовать мир и людей своим присутствием. Это дарить людям радость и красоту, нежность и легкость.

Любить себя – это быть целостной, быть целой. Это знать свои жизненные ценности; знать и чувствовать свои грани и границы и быть верной себе – никогда, слышишь, НИКОГДА не предавать себя.

Любить себя – это выходить за пределы своих сегодняшних возможностей и расширять их. Это верить в себя всегда! Любить себя – это позволить себе быть, позволить себе жить, жить полной грудью, жить душой. Любить себя – это самой творить свою жизнь и получать от этого колоссальное удовольствие и наслаждение.

Любить себя – это постоянно выходить за пределы себя сегодняшней. Любовь не имеет границ, и она живет там, где ее ничем не стесняют, ничем не притесняют. И выход за пределы позволяет выйти в беспредельное пространство любви. Если ты каждый день чуть-чуть будешь расширять себя, то есть выходить за пределы себя, то результат не заставит себя долго ждать.

И ты вдруг поймешь, как ты любишь себя, как ты любишь этот мир и всех, кто тебя окружает. И эта любовь не требует, она просто есть, и она отдает.

Любить себя – это быть легкой. Это легкость в теле, мыслях, поступках, это легкость сознания. Любить себя – это уметь принимать – принимать подарки мира во всех их проявлениях. Принимать и быть благодарным.

Любить себя – это дать себе возможность быть свободным от своих внутренних ограничений: страхов, обид, претензий. Ведь решить для себя и сказать: «Я свободна» на уровне ума, конечно, можно. Но это будет очередной ложью, если нет ощущения, чувствования и проживания этого решения на уровне сердца, на уровне души.

Любить себя – это позволить себе выбирать, выбирать свое «хорошо», выбирать себя. Любить себя – это выбирать общаться или нет, наказывать или нет, испугаться и обидеться или нет, дать себе или другому человеку еще один шанс или нет. Любить себя – это дать и другим эту возможность выбора и принимать их выбор, а не осуждать и требовать другого.

Любить себя – это бесконечно расширяться и развиваться. Любить себя – это уметь принимать, принимать любые проявления мира. Это позволить быть всем этим проявлениям. Это позволять и принимать. Принимать и благодарить. Благодарить и открываться миру. Открываться и наслаждаться. Наслаждаться собой и миром. Это проявлять себя. Проявлять открыто, ярко, безгранично. Это выбирать себя и свое «хорошо».

Любить себя – это жить в потоке. Это позволить себе себя. Это быть, быть собой. Это заявить: я есть, я здесь, я достойна.

Любить себя – это любить Бога. Это любить Бога в себе. Это любить себя в Боге.

Любить себя – это любить людей. Это любить людей в себе. Это любить себя в людях.

Любить себя – это любить жизнь. Это любить жизнь в себе. Это любить себя в жизни.

Любить себя – это проявлять через себя высшее.

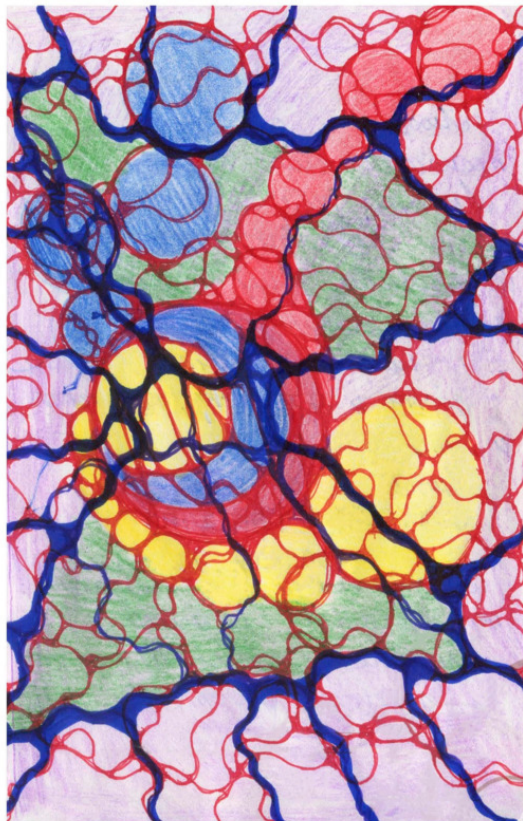
Любить себя – это чувствовать себя. Это наполнять себя собой; тем, что вдохновляет и радует тебя; тем, что тебе хочется делать.

Любить себя – это позволить себе все. Это позволить всему быть, а потом выбрать для себя лучшее.

А знаешь, что чувствую Я, когда говорю себе: «Я люблю себя»?

Меня мурашит, мурашит от пяток до самой макушки, я испытываю наслаждение и радость. Меня это настолько наполняет и расширяет, что мне кажется, что я становлюсь большой и вмещаю в себя все, что меня окружает. Появляется ощущение, что я – везде, что я – это все, что все – это я. А еще у меня ярче начинают блестеть глаза.

Глава 2. Что мешает тебе любить себя и как с этим справиться



На самом деле на эту тему можно написать отдельную книгу в нескольких томах.

Я не буду описывать прямо все-все-все, что не дает или мешает в полной мере проявить любовь. Не буду по той простой причине, что описать ВСЕ – невозможно, так как все мы разные и вариаций соединения деструктивных алгоритмов, внутренних ограничений и убеждений великое множество. Поэтому на правах автора я разберу только несколько и на их примере покажу, что ты можешь сделать с остальными.

Итак, что же нам мешает, что не дает проявлять собственную любовь? Это все наши внутренние убеждения и ограничения, это деструктивные алгоритмы, которые влияют на наше мышление, наши действия, решения.

Это все то, что влияет на наш выбор.

Страх. Его так много, он постоянно показывает разные свои стороны. Здесь надо понимать, что действительно страх мы испытываем крайне редко и длится он недолго. Все остальное – это наша психика, которая из мухи делает слона, не более того.

Ну нет в природе страха одиночества, или страха изменений, или страха быть не такой, быть непонятой, быть отвергнутой – нет таких страхов. Есть инстинкт самосохранения, есть страх, который проявляется в момент реальной опасности.

А все наши страхи – это придумки нашего ума, нашей психики. Это то, за что мы цепляемся, чтобы ничего не делать, чтобы оставаться в своей зоне комфорта. Чтобы ничего не менять в жизни и самой не меняться, потому что так – уже привычно и понятно.

Обесценивание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.