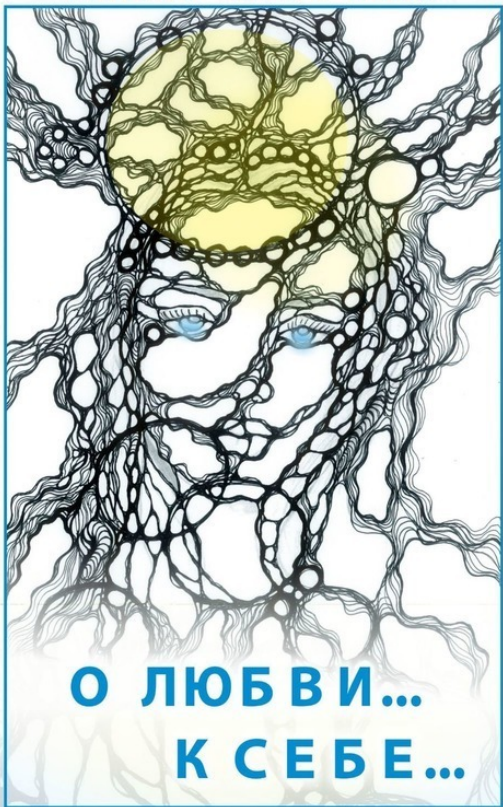


**Нина Митина**



**О ЛЮБВИ...  
К СЕБЕ...**

# Нина Митина

## О любви... К себе...

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48781130](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48781130)*

*ISBN 9785005086402*

### Аннотация

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.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Любовь к себе – это	8
Глава 2. Что мешает тебе любить себя и как с этим справиться	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **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 цепляет – 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, непринятие, 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.

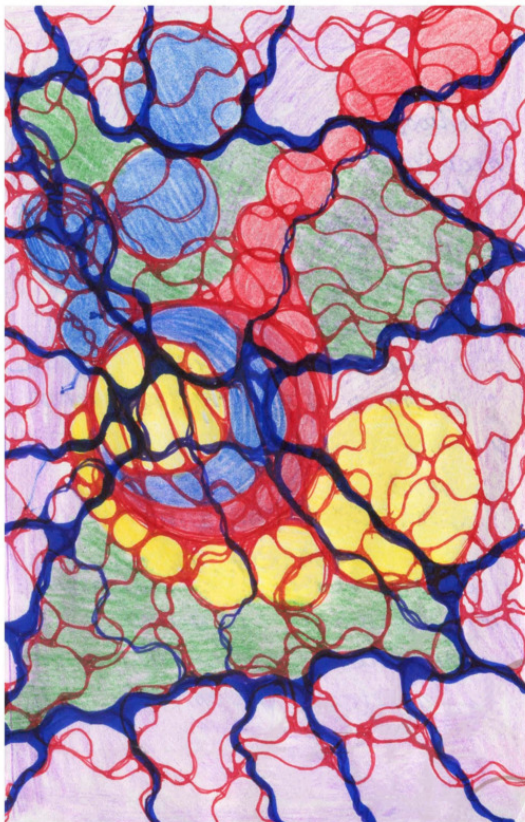
Любить себя – это чувствовать себя. Это наполнять себя собой; тем, что вдохновляет и радует тебя; тем, что тебе хочется делать.

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.