



К а р и н э А в а н е с я н

Любовь к себе

СМЕЛАЯ
КНИГА
ЖЕНСКОГО
СЧАСТЬЯ

Теория
и практика



Умный тренинг, меняющий жизнь

Каринэ Аванесян

**Любовь к себе. Смелая
книга женского счастья.
Теория и практика**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.92
ББК 88.53

Аванесян К. Ю.

Любовь к себе. Смелая книга женского счастья. Теория и практика
/ К. Ю. Аванесян — «Издательство АСТ», 2022 — (Умный
тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-152218-6

Это книга для женщины, у которой в жизни «все хорошо», но стоит прийти домой, как хочется рыдать; для той, которая не помнит, когда в последний раз делала что-то для себя, которая смотрит на свое отражение и вроде бы довольна, но «вот тут немного подправить, и здесь еще, и сбоку тоже...».

Автор книги – Каринэ Аванесян – практикующий клинический психолог, одна из ведущих рубрики «Это не Фрейд» популярного YouTube-канала, регулярный эксперт на канале Pavelena и просто счастливый человек, влюбленный в свою жизнь. В этой книге она научит вас правильно работать с самооценкой, понимать свои чувства, заряжаться позитивной энергией, говорить «нет» и еще многому, что сделает вас счастливой. В каждой части вас ждут специальные упражнения и практики, проверенные лично автором и ее многочисленными клиентами. Книга выходила ранее под названием «Любовь к себе. Теория и практика» В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-152218-6

© Аванесян К. Ю., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Вступление	7
Часть I	9
Истинная и ложная самооценка	9
Что значит «любить себя»	11
Поступки из любви к себе	14
Внешний вид любящей себя женщины	16
Построение личного бренда	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Каринэ Аванесян
Любовь к себе. Смелая книга
женского счастья. Теория и практика

© Аванесян К. Ю., 2022

© Михеева М., фотографии, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

Вступление

Будучи студенткой последнего курса психологии и регулярно посещая психолога на протяжении шести лет, постепенно решая и разрешая свои внутренние конфликты и становясь взрослой личностью, я вдруг поняла, что мне открывается новая проблема, которая раньше не была столь очевидна и шла фоном ко всем остальным. Я не была влюблена в себя. Не чувствовала себя уверенной, стеснялась саму себя.

Окружающие (девушки и юноши) часто говорили мне, что я красивая, умная, веселая и добрая, но у меня возникала лишь одна реакция на эти оценки – я воспринимала комплименты как издевку. Подходя к зеркалу, разумом я оценивала свой образ как симпатичный, а чувства и ощущения говорили об обратном. Я не нравилась самой себе в зеркале.

Девушки с таким мироощущением предпринимают различные попытки исправить ситуацию. Вот и я прошла все этапы внутренней борьбы на пути любви к себе: покупала новую одежду, чтобы сменить имидж, меняла стрижки и цвет волос, превращаясь из брюнетки в блондинку и обратно, каждый день красилась так, словно наступил Новый год, делала тату и пирсинг. Все это были попытки украсить себя, получить удовлетворение от собственного образа. К сожалению, эффекта хватало на пару дней.

Мужчины, возможно, посмеются надо мной, но женщины поймут, сколько страданий приносит неудовлетворенность и нелюбовь к себе. В таком состоянии каждый комплимент кажется насмешкой, а внимание окружающих навеивает грустные мысли. Прилично помучившись с преображениями, насытившись обесцениванием любви к себе как таковой, я поняла, что проблема внутри и работать над ней надо изнутри.

Это словно лечение акне – нет смысла замазывать прыщи тональным кремом, получается еще более заметно – проблему надо искать внутри. Как только я поняла это, стала учиться, посещать семинары, общаться с психологами, которые давали мне новые знания. Я стала читать много литературы и выполняла практические задания. Все было очень постепенно: каждый день сознание наполняли новые знания, уверенность в себе росла, а мир вокруг меня стал удивительно меняться. Чудо сразу не происходит – это все равно что сбросить 30 кг за один день – совершенно нереально. Работа над собой требует времени и сил.

С каждым днем я становилась увереннее и сильнее. Размышляя над своей проблемой, вникая в ее суть и природу, я поняла: нелюбовь к себе – бич нашего поколения. Если вы держите в руках эту книгу, значит, тема резонирует.

Пожалуйста, не надо думать, что вы одна, что вас никто не понимает. На моих консультациях бывает множество красавиц, при виде которых дух захватывает. И все они, как одна, твердят: «я не уверена в себе», «я себе не нравлюсь».

Любовь к себе – это прежде всего внутреннее состояние. Оно, конечно, может быть дополнено внешними атрибутами: статусом, привлекательной внешностью, деньгами и прочим. Но быть основана на этих вещах любовь к себе не может. Уверенность, питающаяся внешним, носит исключительно временный характер и разлетится как картонный домик при первом же кризисе личности.

А кризисы, к сожалению, неизбежны. И бьют они всегда по самым слабым точкам человека в напряженные моменты его жизни: разлад с любимым, утрата близкого, потеря работы и изменение материального положения, тяжелые жизненные события – все это кризисы, в которых непременно станет явной тема неуверенности и нелюбви к себе.

Любовь к себе – не что-то подаренное нам от рождения в придачу с цветом глаз и типом телосложения. Это то, что формируется в течение всей жизни, начиная с родительского отношения и установок, данных нам в детстве, заканчивая собственным опытом в социуме. Спо-

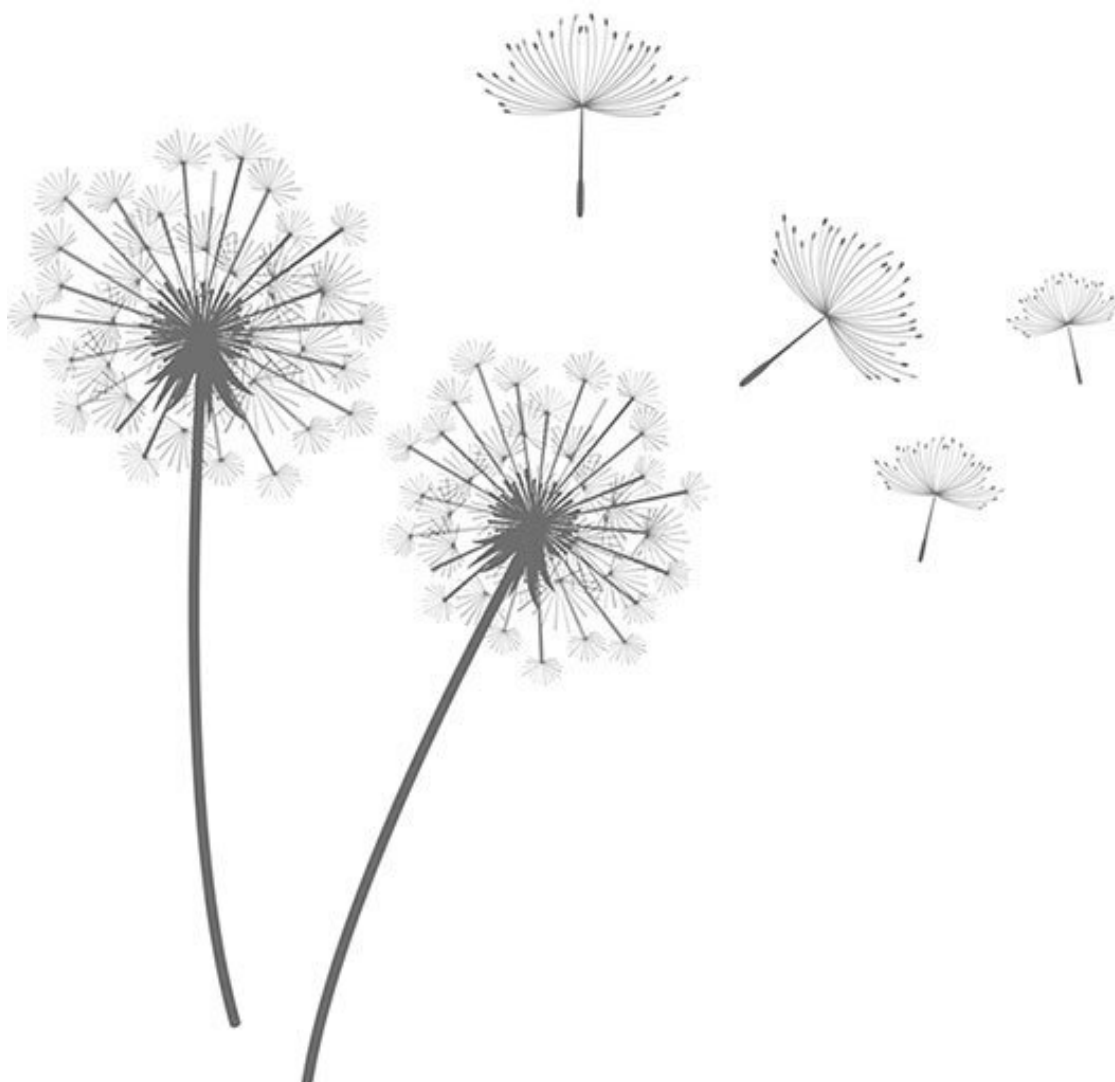
способность любить себя изменчива, она зависит от готовности и желания личности работать над собой и расти.

Уверенность в себе не константа, и прелесть зрелости в том, что когда мы вырастаем, то можем, словно по кирпичикам, выстраивать свою новую личность. Мы можем быть такими, какими хотим быть. Мы можем быть счастливыми в этой жизни.

Когда ты понимаешь, кто ты, как протекают процессы твоего мышления, причины собственных ощущений, сразу становится ясно, в каком направлении двигаться, чтобы чувствовать себя счастливой, чтобы нравиться себе.

Все истории моих клиентов, описанные в этой книге, включены сюда с их разрешения.

Эта книга поможет вам разобраться в том, что вас наполняет. Она даст простые, но эффективные инструменты для формирования нового отношения к себе. И это отношение позволит вам любить себя, любить жизнь и любить то, что вас окружает. Это и есть путь к счастью.



Часть I

Любовь к себе

Истинная и ложная самооценка

Кто является самым близким человеком для каждого из нас? Как бы забавно это ни звучало, но самый близкий человек для меня – это Я. Именно с собой я провожу наибольшую часть жизни, и речь не только о физическом времени и пространстве, но еще и о внутреннем – о мыслях, мечтах, планах, сожалениях.

Поскольку вы и есть тот человек, который проводит с собой большую часть времени, на вашу личность влияет то, что вы думаете о себе, то, как вы относитесь к себе, то, как вы за собой ухаживаете, и то, как заботитесь о себе.

У каждого из нас есть некая референтная группа – это группа лиц, важных для человека. Те, к чьему мнению он прислушивается, кого уважает. Как правило, в эту группу входят ближайшие родственники, партнер, кто-то из друзей. В какой-то мере референтная группа формирует наши вкусы, наше отношение к миру, наше мнение о себе.

Давно не секрет, что окружение влияет на личность, и это нормально. Секрет в том, что серый кардинал этой группы – вы сами. И самое большое влияние вы оказываете сами на себя. От того, как личность относится к себе, зависит очень многое. Это напрямую влияет на самооценку, самоуважение, ощущение себя счастливым и, как следствие, на успех в разных сферах жизни.

В школах нас учат решать математические примеры, грамотно писать, преподают основы химии и биологии, но ни слова не говорят о том, как надо относиться к себе. Никогда не поздно учиться. Давайте вместе сформируем новые навыки, новое отношение к себе, научимся любить себя и заведем полезные привычки, которые однозначно приведут к принятию себя и собственной жизни.

Самооценка – это оценивание самого себя, а именно своих достоинств и недостатков. Как человек оценивает себя, так он себя и преподносит, так он себя и чувствует.

Принято считать, что самооценка бывает высокая и низкая, завышенная и заниженная. Но это заблуждение – самооценка бывает адекватная и неадекватная. Успешная, умная и добрая красавица, которая считает себя недостойной чего-то, – это неадекватность, равно как и противоположная ситуация, когда девушка, не обладающая никакими достоинствами, высокомерно ставит себя выше других.

У психологов есть шутка, что неуверенность в себе бывает двух типов: когда человек считает, что все вокруг ему должны, и когда человек считает себя должным и обязанным всем. На самом деле это две стороны одной медали. Так выражается неуверенность в себе и неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка. Самооценку и уверенность в себе трудно разделить, эти понятия – синонимы. Если самооценка низкая, то и уверенность в себе будет таковой: каков один показатель, таким будет и другой.

Самое распространенное искажение самооценки – это мания величия на фоне комплекса неполноценности.

При таком самоощущении человек чувствует себя ничтожным, не нравится себе, он смотрит в зеркало и не испытывает ничего, кроме разочарования, но при этом он считает себя лучшим. Носитель искаженной самооценки смотрит на окружающих свысока, воспринимает их как неравных себе и уверен, что людям до него еще расти и расти.

Почему это происходит? Так работают компенсаторные механизмы нашей психики: человеку трудно справиться с собственным ощущением того, что он некрасив, глуп и никому не интересен (хотя в реальности все может быть совсем иначе), поэтому психика не выдерживает напряжения и в качестве компенсации использует манию величия.

Именно высокомерием компенсируется неполноценность, именно оно как защитная реакция не дает человеку впасть в отчаяние. Зная этот механизм работы психики, можно лучше понять себя и окружающих, чтобы в нужный момент проявить толерантность. Теперь, видя неадекватное поведение, вы будете знать, что перед вами человек, которому плохо, который чувствует себя очень маленьким, поэтому старается казаться больше и значимее.

Итак, не бывает заниженной и завышенной самооценки, она бывает истинная и ложная, и между этими двумя понятиями – целая пропасть. Истинная самооценка и уверенность строятся внутри человека-носителя. Личность выступает фундаментом – именно она подкладывает каждый кирпичик в основание самоощущения. Ложная самооценка – это когда другие люди складывают человека по кирпичикам.

Представьте женщину, самооценка которой построена на комплиментах и восторгах возлюбленного. Она рискует рано или поздно уйти в любовную зависимость. В таком случае она будет подконтрольна тому человеку, который внушил ей, что она лучшая: самая красивая, умная и замечательная. Когда ее бойфренд охладает или уйдет, он непременно заберет с собой все свои «стройматериалы». И женщина с ложной самооценкой потеряет не только партнера, но и всю себя. Ей будет мучительно больно возвращаться к себе, восстанавливать собственное Я, не слыша каждый день комплиментов.

Женщина, «подсаженная» на комплименты партнера, чувствует себя окрыленной ровно столько, сколько мужчина готов восхвалять ее. Такая женщина словно под наркотиком от приятных ее уху слов, она питается ими и зависит от них. Стоит только мужчине замолчать, как его партнерша сойдет с ума, потеряв все свои силы.

Вот почему важно выстраивать самооценку самостоятельно, путем собственных оценок, анализа своих поступков и фактических показателей. Оценивать все это нужно максимально объективно – ваша карьера, ваш материальный достаток, ваше удовлетворение цифрой, которую видите на весах, ваши моральные качества.

Все перечисленное – это то, чем управляете вы сами, те самые кирпичи, которые лежат в основе истинной самооценки. В таком ракурсе комплименты себе говорите вы сами. И этого у вас точно никто не отнимет.

Построить истинную самооценку не так уж просто, это занимает не один день. Но это каждодневная и очень приятная работа, про которую можно сказать «я ее люблю», и она однозначно стоит затраченных ресурсов. Один из законов созидания гласит: на что мы направляем энергию, то и будет расти. Поэтому, чтобы взрастить любовь к себе и уверенность в себе, именно на себя нужно направить все силы. Себе нужно показать, что вы достойны собственного времени, собственных усилий и денег.

Что значит «любить себя»

Многие женщины, мечтающие, наконец, полюбить себя и поверить в себя, просто не знают, как подступиться к решению этого вопроса. Давайте сначала разберемся, что такое любовь.

Считается, что настоящая любовь – это любовь матери к своему ребенку. Любящая мать желает своему чаду только лучшего. Зачастую любящие мамы снова и снова жертвуют своим комфортом в пользу ребенка, и это приносит им счастье.

Чтобы полюбить себя, нужно стать родителем самой себе. Но не стоит забывать, что «любить» – это не значит требовать от дитя пятерок в школе, спортивных достижений и высоких моральных качеств. Любить – значит дарить внимание, заботу, время, *принимать* и в случае побед, и в случае неудач.

Женщина полна силы тогда, когда она любит себя, в таком случае она счастлива. Но не путайте эту женщину с той, которая коня на скаку остановит и в горящую избу войдет. В этом исконно русском образе много силы, но только мужской, женской же – совершенно нет.

Уделять внимание себе женщина должна *качественно* – это есть проявление здорового эгоизма. Неважно, есть ли семья и дети или вы живете одна, – посвящать время собственной персоне нужно ежедневно, если у вас есть желание полюбить себя. Так вы будете восстанавливать равновесие, получать новые эмоции, разряжаться, если это необходимо. Ведь одна из ключевых задач женщины – *отдавать*. А что может отдать женщина, которая не наполнена? Или та женщина, которая и вовсе опустошена?

Каждая личность знает, что ей надо, чтобы восстановиться, поднять себе настроение, наполнить себя позитивом и энергией. Поэтому у вас как у женщины, которая движется по пути любви к себе, должен быть список вещей, которые вас заряжают, наполняют, придают вам сил и настроения. Такие списки всегда индивидуальны, ведь никто лучше вас не знает, что нужно сделать, чтобы вы были хоть чуточку счастливее. Важно уметь баловать себя.

Подумайте, какие действия заряжают вас позитивом? Что приносит разрядку или чем вы можете показать свою любовь к себе? Чтобы излучать свет, нужно сначала «подсветить» саму себя.

Я составила приблизительный список того, что может приносить энергию женщине. Предлагаю вам сделать свой.

Как я балую себя:

- принимаю ванну;
- хожу на массаж;
- организую девичник (встречаюсь с подругами);
- занимаюсь спортом, йогой;
- читаю книги;
- смотрю любимый фильм;
- балую себя чем-то из еды, что не позволяю себе каждый день;
- занимаюсь хобби;
- окружаю себя красивыми вещами (каждая женщина любит эстетику, каждая заряжается, пребывая в красивом пространстве. Поэтому даже прогулка по магазину, где продаются изящные вещи, поможет наполниться позитивом. Как вариант, можно покрыть ногти красивым лаком – это производит схожий эстетический эффект);
- встречаюсь с наставницей (психологом или взрослой мудрой подругой);
- навожу дома порядок (если это доставляет мне удовольствие);
- посещаю спа-салон;
- медитирую;

- устраиваю поход в театр;
- гуляю минимум полчаса;
- выезжаю на природу;
- покупаю цветы для самой себя;
- болтаю по телефону с подругой.

Не все способы проявления любви к себе затратные. Конечно, мы живем в материальном мире, и большая часть развлечений требует денег. Но даже обычный массаж раз в месяц для любимой себя – это то, что вы точно заслужили.

Наполненная, любящая себя женщина приобретает *стабильную самооценку*. Это не кричащая уверенность в себе, а, скорее, олицетворение спокойной уверенности. Уверенная в себе личность не нуждается в похвалах, комплиментах, она не кормится чужими оценками. Поэтому, получая комплимент, она спокойно благодарит, а не впадает в экстаз. А если не получает положительную оценку со стороны – то даже не замечает этого, поскольку для такой женщины комплимент – это приятный, но совсем не обязательный элемент жизни.

Как вы уже догадались, именно такая женщина, любящая себя, уверенная в себе и спокойная, притягивает взоры людей. Наполненная личность излучает приятную энергетику, она просто «светится». Важно, что такого состояния женщина может достичь и при отсутствии мужчины. Не только он может баловать вас комплиментами и вниманием, поэтому привычку экономить на себе нужно отбросить полностью. Ни в коем случае нельзя жалеть на себя финансы, время, любовь и заботу. Все это – вклады, которые вы делаете, чтобы быть счастливой.

Чтобы понимать, как обращаться с собой, женщине нужно знать ответы на вопросы.

- Что делает меня счастливой?
- Что значит для меня красота?
- Что есть для меня любовь?
- Как я понимаю заботу о себе?

Упражнение «Знакомство с собой»

В норме знакомство девочки с собой происходит по мере взросления. Однако часто любящие родители решают за своего ребенка все, не давая ему возможности сделать выбор. Желание взрослых дать лучшее ограничивает чадо, лишая главного – возможности понять себя. А ведь каждый человек должен знать, что он любит, а что – нет, что доставляет ему удовольствие, а что – неприятные эмоции. Предлагаю вам методику «Незаконченные предложения», которая позволит понять себя. Знакомство с собой – это еще один шаг на пути любви к себе. Ваша задача – закончить предложения.

- Я максимально удовлетворена собой, когда...
- Я люблю, когда я...
- Меня радует, когда я...
- Я стараюсь не...
- Я хочу, чтобы по вечерам я...
- Когда я устаю, мне бы хотелось, чтобы я...
- Меня расслабляет, когда я...
- Я награждаю себя, когда я...
- Идеальные выходные для меня – это...
- Чтобы поддерживать себя в форме, я...

- Я довольна собой, когда я...
- Я горжусь собой, когда я...
- Для меня любовь к себе – это...

Постарайтесь хорошенько подумать над ответами, чтобы они не были автоматическими. Это упражнение – простая возможность узнать себя и в итоге дать себе именно то, что нужно, *чего хотите вы сами*.

Поверьте, чтобы ответить на вопрос «как мне почувствовать себя более счастливой?», не нужно выполнять сверхъестественных действий – ответы внутри вас.

Поступки из любви к себе

Любовь к себе – это принятие себя, это бережное, внимательное, заботливое отношение к себе. Женщина, любящая себя, относится к самой себе, как к очень важной персоне. Речь идет не о демонстрации на публику, а об истинном отношении в те моменты, когда никто не видит. Даже мысленно такая девушка не станет уничижительно высказываться о себе и своих поступках.

Например, представьте, что вы любите кого-то: мужчину, ребенка, ближайшую подругу или маму. Сможете ли вы назвать этого человека неудачником, ничтожеством? А сможете ли сказать ему, что у него ничего не получится, что он не достоин лучшего и вообще, что все беды на свете – именно из-за него? Нет. Это даже сложно представить. Наверняка вам трудно понять, *как* можно сказать все это человеку, которого любишь.

Так почему временами вы позволяете подобные мысли о себе? Есть простое правило «что внутри, то и снаружи»: если вы считаете себя неудачницей, то обязательно встретите человека, который каждый раз будет напоминать вам об этом, или попадете в плохую ситуацию.

Научиться любить себя важно потому, что именно вам жить с вашей личностью всю жизнь. Это не каламбур: мы приходим в этот мир одни и уходим тоже одни – вы и есть тот человек, с которым вам быть всю жизнь. Речь не о зазнайстве, речь о здоровом отношении к себе. Любят себя не за великие заслуги, а просто так. Вы должны стать для себя очень важным, очень любимым – самым любимым человеком на свете.

Различают два вида любви: условную и безусловную.

Безусловная любовь – это любовь без всяких условий, даже вопреки им. Именно так мать любит своего ребенка. Она любит его не за достижения, а просто потому, что он – ее ребенок. Женщина родила дитя, оно у нее есть, и оно для нее – лучшее. Каждая мама считает своего ребенка самым красивым – это и есть проявление безусловной любви.

Условная любовь – это любовь за то или иное достижение, качество, отношение. Это благосклонность с условием. Так обычно любят отцы своих сыновей: их любовь увеличивается, когда сын становится самым сильным, самым ловким в классе, когда он достигает чего-то. Уловите эту разницу.

Любите себя *без-ус-лов-но*. Любите просто за то, что вы есть, какой бы вы ни были и что бы ни происходило сейчас в вашей жизни – любите и поддерживайте себя. Такое отношение – это база, фундамент, корсет, который позволяет вам идти уверенно по жизни и чувствовать себя хорошо даже в те моменты, когда не все гладко.

Поняв, что такое любовь, давайте теперь введем в свою жизнь новую меру оценки поступков. Давайте будем смотреть на свои действия с такой точки зрения: *усилят ли они вашу любовь к себе или уменьшат?*

Задавайте себе этот вопрос каждый раз, когда делаете что-то. Например, вы собираетесь на спорт, но вдруг стало лень – задайте вопрос: «Усилит ли мой отказ от спортзала сегодня любовь к себе?» Если да, то смело оставайтесь дома, не испытывая чувства вины. Если ваш ответ «нет», у вас сразу же появится сила, которая заставит собраться и пойти заняться спортом. Ведь именно через размышление о пользе действия мозг поймет, что вы начали делать вклад в себя.

Вы подумали, что парень не перезвонил из-за того, что вы ему не понравились. Такие мысли повышают уровень любви к себе? Завтра собеседование, а вы накручиваете себя размышлениями о провале – опять спросите себя.

Во многих наших поступках, если оценивать их с помощью этого вопроса, мало любви к себе. Так можно умолять босса о повышении и получить его – но совершен этот поступок от силы или от слабости? Или, например, расставшись с любимым, вы караулите его у дома,

выпрашивая «последний шанс». Вы получили его, но как при этом почувствуете себя? Этот поступок усилил вас?

Каждый раз, когда вы ослабляете себя, вы ощущаете это на интуитивном, метафизическом уровне. Цель достигнута, она у вас в руках, а ощущения торжества нет. Скорее, наоборот, есть ощущение неприятия и мерзости, которое явно свидетельствует о том, что поступком вы нанесли себе урон, пошли против своей природы.

С помощью вопроса *«это усиливает или ослабляет меня?»* можно оценить пользу или вред любых отношений, работы, места жительства. Эта дружба со школьной парты усиливает или ослабляет меня? Эта работа усиливает меня? Этот союз усиливает меня? Именно так вы учитесь уважать свою внутреннюю силу, свое внутреннее состояние, слышать и понимать себя.

Определите, что для вас – поступки из любви к себе. Вы должны четко понимать, какие это поступки, и отличать их от действий, основанных на нелюбви к себе. Надо разобраться, как часто вы идете наперекор самой себе. Ответьте на следующие вопросы, хорошенько обдумав каждый пункт.

- Что такое поступки из любви к себе?
- Что это за поступки для меня?
- Что такое поступки из нелюбви к себе? Перечислите их.
- Какие из них я делаю регулярно?

Любящая себя женщина никогда не пойдет против себя, каждый ее поступок – это усиление. Каждый из них основан на любви и перед тем, как быть выполненным, проверяется на целесообразность. Если уж вы взялись за возвращение любви к себе, задавайте себе правильные вопросы, проверяйте свои ситуации, делайте выбор в свою пользу.

Внешний вид любящей себя женщины

Женщина любит красоту. Каждая женщина. Даже если кому-то кажется, что ей до красоты нет дела, – это не так. Красоту женщина любит во всем, и для нее очень важно окружать себя красивыми вещами.

Знаете, что первым делом советует психолог неуверенной в себе девушке? Это самый распространенный рецепт, который способен запустить в ней изменения: «Вы должны купить себе очень дорогое белье; это белье должно стоить минимум половину вашей зарплаты».

Неуверенная в себе девушка отправляется в магазин, не в тот, где она обычно покупает вещи, и не в тот, который на порядок выше масс-маркета. А в тот магазин, где одеваются актрисы и люди, не страдающие нехваткой финансов. Девушка покупает себе белье – покупка обходится ей в месячную зарплату или в значительную ее часть – и просто начинает носить эти вещи.

Внешне в ней не меняется ничего – на ней лишь надето дорогое белье, которое не видит никто, кроме нее самой. Перемен в одежде и прическе пока нет. А происходят ли изменения внутри девушки? Конечно. Надев дорогое белье, она просто уже не может чувствовать себя ущербно, ведь на ней сейчас вся ее зарплата.

Девушка начинает быть достойной этого дорогого комплекта. Сама того не замечая, она несет уверенно если даже не себя, то, по крайней мере, комплект белья за 50 тысяч рублей. При ходьбе она перестает смотреть в пол, не прячет взгляд, когда встречается со взглядом постороннего человека. Подсознательно она стремится сделать так, чтобы внешность соответствовала ее новому предмету гардероба.

Ощутите разницу. Можно просто сварить себе макароны и съесть их прямо из кастрюли, а можно красиво сервировать стол, зажечь свечу, достать, наконец, сервиз, который пылится в шкафу на случай визита важных гостей. Поймите, *вы* и есть тот самый *важный гость*. Макароны по вкусу останутся прежними, а подача блюда будет совершенно отличаться.

Очень важно, как вы ходите по дому, пока вас никто не видит. Женщина, которая любит себя, просто не догадается надеть растянутую майку пятилетней давности, – это просто не придет ей в голову. Она не хранит красивые ночнушки и комплекты белья на «особый случай». Она не ищет никаких случаев, она хочет быть красивой сама для себя – вот чем она отличается от остальных девушек. Она красива не для мужчин, не для посторонней оценки и уж тем более не для завистливых подруг, она красива сама для себя, потому что в этом ее природа.

Вроде бы ничего страшного, что женщина ходит дома в растянутых майках, но нет – ее сознание, а вместе с ним и подсознание считают, что для нее «некрасивое» – норма. Когда женщина ходит по дому в грязной одежде, спит на старых простынях, носит трусы Бриджит Джонс – она сама приучает себя к тому, что она заурядна, обычна.

Так она лишь доказывает себе, что должно произойти что-то невероятное, чтобы она вдруг стала достойна есть из красивой посуды, жечь свечи и надевать красивое белье. Причем это случится только тогда, когда какой-то человек извне придет. Когда он придет – неизвестно, но почему-то именно от него зависит, будет ли эта женщина сегодня нарядна и красива.

Когда ваше подсознание считает, что вы сами для себя не очень важная персона, начинают происходить неприятные события. Подруги позволяют себе хамить вам, кто-то скидывает на вас свою работу, мужчина может прийти на праздник без цветов, все вокруг не слишком обходительны с вами. И все это происходит потому, что вы сами показали себе – с вами можно так поступать.

Что внутри – то и снаружи. Ваше отношение к себе формирует вашу реальность. Задумайтесь об этом. Женщина, которая относится к себе как к принцессе, просто не будет терпеть

общество ядовитых подруг, она не будет пахать за всех, чтобы всем понравиться, не станет соглашаться на все, лишь бы мужчина не ушел. Это просто не про нее.

Женщина, которая ухаживает за собой, красится, наряжается, любит себя, в корне отличается от той, которая делает все те же самые шаги, но не любит себя. Как их отличить? Любящая себя женщина красится не для того, чтобы понравиться мужчине, она ходит по дому в красивых, а не в дырявых носочках, потому что ей так приятно. Любящая себя женщина ухаживает за собой, чтобы нравиться прежде всего себе. Для нее уход за собой не способ привлечь кого-то, а стиль жизни. Да, она знает, что мужчинам нравятся счастливые женщины. Знает, но, скорее всего, даже не думает об этом.

Показывайте, что любите себя. Не жалейте для себя хорошей косметики, средств ухода, процедур и красивых платьев, ажурных чулок – пусть все вокруг вас будет красивым, пусть все вокруг вам нравится. Даже косметичка, в которой лежит ваша косметика, – пусть она будет красивой, даже носочки, в которых вы в холодное время года ходите по дому, – пусть они будут красивые. Это маленькие, но важные детали по увеличению любви к себе.

Когда вас окружает все красивое и вы смотрите на это, ваша душа расцветает, вы вдохновляетесь, у вас появляется ресурс для продуктивного обмена с людьми. Приучайте свое подсознание к тому, что красота, любовь, бережное и заботливое отношение – это норма для вас.

Спите на шелковых простынях, носите красивое кружевное белье, пейте из красивых чашек, сервируйте ужин для себя, используйте соль и пену для ванн, покупайте хорошую косметику, держите дом в чистоте, пишите себе записки, поставьте на будильник какие-то добрые слова, вроде «доброе утро, красотка, у тебя все получится». Окружайте себя любовью и красотой везде и всюду. Пусть все, что есть у вас, будет лучшим.

Построение личного бренда

Все мы живем в обществе, и нам важно то, как воспринимают нас окружающие. От этого зависит, как мы чувствуем себя в этом мире. И если мнение незнакомых людей мы можем пропустить мимо ушей, то оценку людей нашей референтной группы – значимых лиц, в том числе родственников, друзей, близких, – мы точно не оставим без внимания. Поэтому, безусловно, важно то, как эти люди видят нас и какую обратную связь они нам дают.

В этом разделе мы рассмотрим не то, «что о вас думают другие», а то, «что вы транслируете, как преподносите себя окружающим». В первом случае на ситуацию мы можем влиять лишь косвенно, а во втором – напрямую.

Позиционирование себя – это личный брендинг. Бренд – это совокупность мнений, характеристик, представлений о чем-либо. Это сформированная в сознании людей оболочка продукта, услуги. Личный бренд – это то, каким я хочу, чтобы видел меня мир, каким я себя показываю этому миру. Личный бренд – это мой образ в глазах других людей, их оценка моей персоны, мнение окружающих о том, выгодно ли, интересно и полезно ли им взаимодействие со мной.

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.