



Smart Reading

Умное чтение на русском языке



You Were Not
Born to Suffer:
Overcome Fear,
Insecurity and
Depression and
Love Yourself
Back to Happiness,
Confidence and
Peace

Blake D. Bauer

Вы не рождены страдать

Преодолейте страх, неуверенность
и депрессию и полюбите себя снова,
чтобы обрести счастье, уверенность и покой

Блейк Бауэр

Smart Reading

Вы не рождены страдать.

**Преодолейте страх,
неуверенность и депрессию и
полюбите себя снова, чтобы
обрести счастье, уверенность и
покой. Блейк Бауэр. Саммари
Серия «Smart Reading. Ценные
идеи из лучших книг. Саммари»
Серия «Впервые на
русском (Smart Reading)»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69277189

Вы не рождены страдать. Преодолейте страх, неуверенность и депрессию и полюбите себя снова, чтобы обрести счастье, уверенность и покой. Блейк Бауэр. Саммари:

Аннотация

Это саммари – сокращенная версия книги «Вы не рождены страдать. Преодолейте страх, неуверенность и депрессию и

полюбите себя снова, чтобы обрести счастье, уверенность и покой» Блейка Бауэра. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

Любовь к себе – главная любовь в жизни каждого человека. Увы, часто она бывает безответной. Если мы не ценим свои чувства и желания, мы не любим себя. Но тогда не можем рассчитывать на искренние здоровые отношения с окружающими нас людьми и всем миром.

Почему любовь к себе должна быть безусловной? Как она притягивает любовь окружающих? И почему такая любовь не имеет ничего общего с эгоизмом? Ответы на эти вопросы – в книге Блейка Бауэра «Вы не рождены страдать». Это вдохновляющий и откровенный разговор о том, что нас закрепощает, а что освобождает. А еще множество конкретных техник, которые помогут запустить трансформирующую силу любви к себе.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Что такое любовь к себе	6
13 правил любви к себе	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Вы не рождены страдать.
Преодолейте страх,
неуверенность и депрессию
и полюбите себя снова,
чтобы обрести счастье,
уверенность и покой.
Блейк Бауэр. Саммари**

Оригинальное название

You Were Not Born to Suffer: Overcome Fear, Insecurity and
Depression and Love Yourself Back to Happiness, Confidence
and Peace

Автор:

Blake D. Bauer

www.smartreading.ru

Что такое любовь к себе

Не путать с эгоизмом!

Главная идея этой книги очень проста. А между тем на то, чтобы понять ее (и понять верно), у многих, в том числе у самого Бауэра, уходит немалая часть жизни.

Вот эта идея: *в любой ситуации выбирай себя, поскольку безусловная любовь к себе – самый прямой и верный путь к благополучию.*

Нет, Бауэр – не нарцисс. Его книга – не манифест эгоизма. Любовь к себе и эгоизм не имеют ничего общего.

► Любить себя – значит осознавать свои потребности, желания и цели. Принимать себя таким, каков ты есть. Видеть собственные слабости и проблемы и уметь работать с ними, чтобы чувствовать себя лучше. У тех, кто любит и ценит себя, хватает сил на то, чтобы любить и ценить окружающих.

► Эгоизм питается чем угодно, только не любовью к себе. Эгоист замкнут, потому что им управляет страх. Эгоист слаб, ему едва хватает сил на переживание собственных проблем – на ближних сил уже не остается.

Все в природе питается любовью к себе. Если куст

малины берет из земли питательные вещества и свет от солнца, чтобы потом покрыться сладкими ягодами, можно ли назвать его эгоистом? Если птицы склевывают эти ягоды, поступают ли они эгоистично? Нет, это вечный круговорот жизненной энергии.

Наши жизненные «плоды» часто получаются бледными и чахлыми, потому что мы тратим огромное количество сил на сдерживание своих чувств и желаний. А еще – на выстраивание изощренной тактики компромиссов и умолчаний в отношениях с другими людьми. Если же нам случается выразить наши подлинные эмоции, прямо заявить о себе, мы ощущаем стыд и вину...

Источник стыда и вины

Два этих разрушающих чувства зарождаются в первые, еще внутриутробные минуты жизни. Что чувствовали наши родители в тот момент, когда узнали, что у них будет ребенок? Кто-то сохранял спокойствие и знал, что может рассчитывать на поддержку партнера и близких. А кто-то ощутил глубокую неуверенность, может быть, страх или шок. Находясь во чреве матери, каждый из нас питался не только тем, что она ела и пила, но и тем, что она чувствовала. И это могли быть дискомфортные, неприятные чувства...

Глядя на родителей, мы учимся у них любви – независимо от того, насколько они в свое время усвоили эти уроки. Если

родители замкнуты, язык чувств учить непросто. У многих с раннего детства формируется привычка не расстраивать родителей – в том числе любыми своими желаниями, «неправильным» поведением.

Это не значит, что мы должны осудить родителей. Это значит, что мы понимаем первопричину стыда, страха, неуверенности. Это осознание – исходная точка, где начинается путь к любви к себе.

Любое живое существо движимо поиском любви, поскольку хочет расти, проявлять силы, энергию. *Природа не может питаться желанием разрушения. Поэтому и любой человек прежде всего движим поиском любви. Но почти все, не зная себя, привыкают искать любовь вовне.* Ждут ее от других, требуют. При этом сами боятся полюбить, потому что любовь требует открытого сердца и ясных помыслов.

Такой поиск ведет в никуда. Нам всем стоит сначала обратиться к своему внутреннему миру. Готовы ли мы полюбить себя – таких, каковы мы есть?

Инструменты мысли

Бауэр не просто делится своими соображениями о человеческой природе – он предлагает каждому практиковаться в любви к себе. Цель ее – снять те психологические блоки, которые удерживают наше сознание в бесплодном напряже-

нии. Практика включает два инструмента:

► Вопросы, на которые стоит ответить себе как можно более искренне. Полезнее записывать ответы – письмо кристаллизует мысли. Заведите для них блокнот или файл в смартфоне.

► Аффирмации, регулярное повторение которых помогает настроить мышление на позитивный лад.

Если вы относитесь к аффирмациям скептически, знайте, что уже практикуете их ежедневно. Ведь каждый из нас подвержен навязчивым мыслям. Правда, чаще всего они негативные. «Опять у меня ничего не вышло!», «Как можно быть таким простаком», «Я не справляюсь». Мы повторяем это себе по сто раз на дню. Что это, как не диалог с собственным подсознанием? И не лучше ли сменить в этом диалоге негатив на позитив?

Итак, произносите аффирмации про себя или вслух с закрытыми или открытыми глазами. Не делайте это походя, скороговоркой. Практика будет эффективнее, если совмещать ее с осознанным дыханием или медитацией. Можно произносить аффирмации перед зеркалом, глядя себе в глаза.

Позитивные аффирмации могут пробудить внутреннего критика – относитесь к его язвительным комментариям спокойно. Это просто-напросто прежние настрой-

ки сознания, и не более того.

Любое наше действие, включая внутренние монологи и диалоги, рождает новые нейронные связи в мозге. Своими делами и словами мы как бы прокладываем новые пути мышления. Чем настойчивее и внимательнее мы практикуем позитивный настрой, тем надежнее будут эти новые нейронные пути.

Первая группа вопросов и аффирмаций связана с осознанием того, что для вас значит любовь.

Вопросы для размышления:

- ▶ Что вам больше всего нравится видеть, обонять, чувствовать, делать, пробовать на вкус, слушать, создавать?
- ▶ Что делает вас счастливым сейчас? А в прошлом?
- ▶ Кого вы больше всего любите и цените в своей жизни? Ждете ли вы любви от этих людей? Пытаетесь ли им угодить? Что произойдет, если вы больше не будете так себя вести?
- ▶ Как бы вы могли прямо сейчас, сегодня поддержать себя в том, что искренне хотите и стремитесь делать?

Аффирмации:

- ▶ Я люблю себя ни за что, просто так, безусловно.
- ▶ Вселенная движима любовью, и я един с нею.
- ▶ Мне не нужно делать или иметь что-то еще, чтобы любить себя или быть любимым другими.
- ▶ Мне не нужно искать любовь вне себя.

13 правил любви к себе

1. Откажитесь от компромиссов

Квантовый физик Дэвид Бом, который глубоко изучал восточную философию, исчерпывающе описал ключевой принцип нашего мышления: *«Мысль создает мир, а затем говорит: „Я тут ни при чем!“»*.

Внешний мир, который нас так часто не устраивает, – всегда отражение внутреннего. Пейзаж, который вы видите за окном, – прямое отражение ваших эмоций. Вот идет дождь, и вам грустно. Но ваше настроение на нуле не потому, что на улице дождь, – вы позволили себе чувствовать грусть, а дождь лишь стал поводом.

Поведение людей вокруг нас тоже лишь отражает наше отношение к себе. Если мы не уважаем себя, окружающие будут пренебрегать нашими решениями. Если мы не ценим собственные желания, окружающие будут относиться к ним точно так же.

Мы, однако, стремимся хоть к какой-то любви и потому нередко идем на поводу, соглашаясь на компромисс, довольствуясь чужими решениями. Но с каждым компромиссом психика устает все больше, ведь мы изменяем себе.

Самый простой способ почувствовать внутреннюю независимость – говорить «нет», когда не согласны. Речь идет о чем угодно: от несогласия с мнением собеседника о ситуации дел на Африканском континенте до отказа от должности, которая вам не по душе. Ваше «нет» не должно осложняться многословными объяснениями с собой – достаточно того, что вас это не устраивает.

Любое, даже самое маленькое, решение – развилка в жизненном квесте. Налево пойдешь – все будет посредственно, так, как продиктуют обстоятельства. Направо пойдешь – сохранишь верность себе.

Не бойтесь неверных решений. Будьте внимательны к себе – ваша природа не обманет. Каждый из нас – зерно, брошенное в землю. *У зерна есть только одна цель, один импульс – расти, давать всходы. Странно было бы этому мешать.*

Вопросы для размышления:

► Что заставило вас пойти на компромисс в... (вспомните такую ситуацию из жизни)?

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.