

# Полюбить себя. Секреты заботы о душе и теле

**Автор:**

Надя Филлипс

Полюбить себя. Секреты заботы о душе и теле

Катя Нараин Филлипс

Надя Нараин

Подарочные издания. Магия пространства

За годы работы в сфере здорового образа жизни самые известные принцессы ЗОЖ Британии – Надя Нараин и Катя Нараин Филлипс помогли сотням других людей улучшить свое самочувствие. Но труднее всего оказалось помочь самим себе. Сестрам потребовался не один год, чтобы выяснить, в чем же кроется секрет простой и эффективной заботы о себе... В книге вы найдете секреты здорового образа жизни, лайфхаки об отношениях на работе, в любви и семье, массу антистресс-рекомендаций и еще много всего, что напомнит вам о том, что самый главный человек на свете для вас – это вы сами!

Надя Нараин, Катя Нараин Филлипс

Полюбить себя. Секреты заботы о душе и теле

© Шелогурова Н.Н., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

## Маме и папе

### Об авторах

Надя и Катя Нарейн – родные сестры. Они провели детство в Азии, где усвоили, что массаж, йога и акупунктура – не прихоть, а залог здоровья. Обе сестры рано начали самостоятельную жизнь. И обе очень хорошо знают, что такое конфликты с родными, неуверенность в себе и разочарование. Встав на путь духовного роста, Надя и Катя много лет изучали разные практики, которые помогли девушкам обрести гармонию. Теперь Надя и Катя делятся ими с вами.

Надя Нарейн – настоящая звезда йоги в Великобритании. Она влюбилась в йогу с первого занятия! Надя признается: стоило ей начать выполнять упражнения, как плохое настроение улетучивалось, она забывала о стрессе и ощущала себя в полной безопасности. С тех пор йога стала неотъемлемой частью Надиной жизни. Она знает кучу самых эффективных практик исцеления тела и души! Надя разрабатывает программы тренировок как для профессионалов, так и для новичков. Но больше всего девушка гордится разработанной ей системой тренировок для беременных женщин. Видеокурсы Нади стали настоящими бестселлерами.

Надя ведет занятия в самом популярном лондонском йога-центре Triyoga. Ее статьи о йоге и здоровом образе жизни часто печатают в Vogue, Elle и Harper's Bazaar.

Катю Нарейн Филлипс называют «пионером здорового образа жизни». Она изучала рейки, работала массажистом и изучила горы духовной литературы. Но ее истинная страсть – кулинария. Свое первое кафе для сыроедов Катя открыла десять лет назад, а сейчас управляет модным лондонским кафе «Нектар». По словам Кати, она мечтала создать такое место, куда бы хотелось возвращаться.

Где можно было бы отведать вкусные, полезные блюда и получить заряд бодрости и вдохновения на целый день. Катя обожает изобретать необычные рецепты. Особая ее гордость – вкуснейшие вегетарианские десерты.

Катя успешно сочетает бизнес и материнство. Вместе с мужем они воспитывают двух сыновей.

Введение: Что такое забота о себе

«Я пришла к выводу, что забота о себе – это не эгоизм, а то, что помогает выжить».

Одри Лорд[1 - Одри Лорд (англ. Audre Lorde, 18 февраля 1934 – 17 ноября 1992) – американская феминистка и защитница гражданских прав, писатель и поэтесса.]

Что вы представляете, когда слышите слова «забота о себе»? Наверняка скажете, что речь идет о том, чтобы нормально питаться, прилично одеваться, соблюдать гигиену... Словом, делать все то, что мы и так, с большим или меньшим успехом, делаем всю свою жизнь. В этой книге мы расскажем о том, как превратить заботу о себе из обыденной рутины в приятную привычку, которая поможет вам расцвести в полную силу. Ведь заботиться о себе – значит относиться к себе так, как вы относитесь к ребенку или самому дорогому другу: с любовью, добротой и терпением.

Забота о себе не означает, что вы должны вести себя эгоистично и пренебрегать потребностями других людей. Как раз наоборот! Как только вы почувствуете, что превращаетесь в лучшую версию себя, когда начнете радоваться своему отражению в зеркале, вам захочется сделать что-то хорошее и для других. Когда мы позволяем хорошим вещам легко и свободно приходить в нашу жизнь, мы с удовольствием делимся ими с окружающими. Зато когда нам плохо, мы

порой становимся настоящими эгоистами, целиком погружаясь в свои проблемы. Откуда у человека, замкнутого на себе, целиком погруженного в собственные тревоги и печали, возьмется энергия на других людей? Как он может осчастливить мир, если у него едва хватает сил на самого себя?

Некоторым кажется, что забота о себе – это не более чем хештег на страничках блогеров, пропагандирующих здоровый образ жизни в Instagram. Нет, друзья, это совсем не то. А вот еще одно распространенное заблуждение: «Для того чтобы уделять себе должное внимание, нужно иметь кучу свободного времени и денег. Например, чтобы делать дорогой маникюр и педикюр». В итоге люди откладывают заботу о себе в долгий ящик, они говорят: «Я займусь этим как-нибудь потом, когда дел будет поменьше, а денег – побольше». Но этот счастливый момент порой не наступает никогда.

Мы считаем, что заботиться о себе – значит находиться в состоянии полной осознанности и вовлеченности в происходящее. Ощущать все то, что происходит с нами здесь и сейчас. Не нужно отстраняться или отключаться от мира. Когда мы не обращаем внимания на собственные желания и нужды, мы полностью сажаем свою внутреннюю батарейку. И лишь уделив внимание себе, можем перезарядить ее и наполниться энергией.

Мы живем в сумасшедшем мире: разные дела, проекты и проблемы поглощают все наше время и силы. А на себя порой ничего и не остается. Начать по-настоящему беречь себя, ухаживать за собой – не означает, что вам нужно взять и резко перекроить свою жизнь. Это не так. Вам предстоит познакомиться с собой – с тем человеком, каким вы сейчас являетесь. А не с тем, кем мечтаете стать. Потом вам нужно будет обдумать, как превратиться в лучшую версию себя. Разумеется, это не произойдет в одночасье. Шаг за шагом вы будете идти к цели, и через какое-то время очень удивитесь произошедшим переменам. Эти маленькие шаги приведут вас к потрясающим результатам!

Итак, вы уже, наверное, поняли, что забота о себе – это не эгоизм. Заботиться о себе – значит учиться любить, уважать и поддерживать себя. И при этом радовать окружающих людей.

В этой книге мы собрали для вас целую копилку идей, которые служат нам долгие годы. Мы надеемся, что они вдохновят и вас! В добрый путь!

Что означает забота для вас?

Вы, конечно же, слышали, как важно много двигаться, хорошо питаться, находить пищу для разума и души. Но все-таки для каждого из нас «забота о себе» означает что-то свое.

Самый лучший способ понять, что такое настоящая забота, – научиться отличать ваши потребности от «хотелок». «Хотелки» – это поверхностные желания. Например, вы во что бы то ни стало хотите купить новый iPhone, брендовые очки или роскошную пару туфель. Исполнение такого желания подарит вам радость, но она мимолетна и не сможет долго вас подпитывать. А вот если вы удовлетворите вашу истинную потребность, то эффект будет совсем другим.

Питание, воспитание, ресурс, перезарядка, любовь и доброта – вот в чем кроется сама суть заботы о себе. Вспоминайте об этом, когда у вас возникнет очередная «хотелка». Сядьте спокойно и спросите себя: «Что это мне даст? Поможет ли мне эта, десятая по счету, сумочка восполнить ресурс?»

Стремитесь к равновесию: важно постоянно отдавать себе отчет о том, что происходит в вашей жизни. Это нужно для того, чтобы вы могли посмотреть на ситуацию с разных сторон, и если что-то пойдет не так – вовремя все исправить.

В разные периоды жизни вам потребуются по-разному о себе заботиться. В моменты испытаний, будь то развод, потеря близкого человека или переезд, конечно же, нужно относиться к себе как можно бережнее и внимательнее. И, наоборот: когда дела идут хорошо, вы полны энергии и у вас куча свободного времени, – самое время выйти из зоны комфорта.

Помните: нет универсального рецепта для всех. Не факт, что все наши советы вам подойдут. Все, что мы хотели, работая над этой книгой, – помочь вам найти те методы, которые работают именно для вас.

Любовь к себе – это обязательно!

Мы с вами не будем ставить перед собой грандиозную задачу – достичь совершенства. Вместо этого, мы постараемся принять себя как живого человека, со всеми достоинствами и недостатками. Принять тот факт, что все мы

заслуживаем счастья. И будем делать все, что в наших силах, чтобы достичь этой цели.

Мы убедились на собственном опыте, что ни магическое мышление, ни попытки сохранять оптимизм, невзирая ни на что, не работают. Как раз наоборот: если вам плохо, а вы с улыбкой произносите позитивные аффирмации, убеждая себя, что жизнь прекрасна, – вы можете усугубить ситуацию. Будет куда больше пользы, если вы поймете, какие приемы работают именно для вас. И выясните, какие небольшие шаги и действия нужно предпринять, чтобы почувствовать себя лучше.

Научиться чувствовать себя хорошо – задача, вообще-то, непростая. Особенно если вы новичок. А может, вы когда-то – давным-давно – решили, что не заслуживаете заботы? Тогда именно вы в первую очередь и достойны самой нежной заботы и самой большой любви.

Вы ведь летали на самолете? Помните, как стюардессы учат надевать кислородную маску, инструктируя пассажиров перед полетом? Сначала нужно надеть маску на себя и только потом на ребенка. Мы долго не могли понять, почему последовательность должна быть именно такой? Но чем больше мы изучали тему заботы о себе, тем яснее становилась ситуация: если родитель не обеспечит себя кислородной маской, то ребенку не выжить. Это правило распространяется на все сферы жизни. Если вы морально, физически или умственно истощены, то ничего не сможете дать окружающим.

Выживают не сильнейшие, а самые стойкие. Допустим, сейчас ваша жизнь напоминает десятибалльный шторм: волны беспощадно бросают вас из стороны в сторону. Научившись заботиться о себе, вы постепенно – досочка за досочкой, бревнышко за бревнышком – соорудите спасательный плот. Волны по-прежнему будут беспощадно швырять вас туда-сюда, но вы будете чувствовать себя в безопасности. А значит, вы сможете протянуть руку помощи тем людям, которых встретите на пути.

Чего вы хотите?

Первый пункт заботы о себе – научиться прислушиваться к себе. Начните обращать внимание на собственное тело, старайтесь подмечать, как оно реагирует на разные обстоятельства. Кстати, это хороший способ прокачать

интуицию. На страницах этой книги вы найдете упражнения, которые помогут вам лучше понять свое тело, расшифровывать сигналы, которые оно вам посылает.

Да, мы в курсе, как сложно ориентироваться в современном мире, когда каждый считает себя экспертом и норовит навязать окружающим свои взгляды на то, что нужно делать, как жить и чем питаться. Вот вы, например, едите сахар или отказались от него? А будете ли вы призывать всех вокруг последовать вашему примеру? Мы раньше очень любили давать советы, но потом поняли: универсальных рецептов не существует. Разным людям подходят разные методы в разные периоды жизни. Если вы слепо будете следовать советам друзей или экспертов из научного журнала, не факт, что вы сможете зарядиться энергией или расслабиться так, как вы того хотите. Когда новая привычка не соответствует вашим потребностям, результат от нее долго не продлится.

Вы в самом деле мечтаете после работы пойти покрутить педали велотренажера? Или поступаете так, понимая, что это хорошо для здоровья? А четвертая чашка кофе или чая за день – это привычка или необходимость? (Если вы ответили «необходимость», то нам с вами предстоит научиться, как следует расслабляться. О том, как это сделать, читайте в одной из следующих глав). А почему вы в одиночку слопали целую плитку шоколада? Потому что вкусно? Или потому, что вы с кем-то поругались и теперь ощущаете пустоту внутри, которую нужно чем-то заполнить?

Мы научим вас читать сигналы, которые посылает тело, чтобы понимать, что именно нужно сделать в данный момент. Поверьте, вашему телу виднее, оно – мудрое.

### Как мы заботимся о себе

Наш собственный путь к заботе о себе был долгим. Мы все время сбивались с него, жизнь преподнесла нам много жестоких уроков. С юности мы занимались йогой, практиковали рейки, освоили массаж. В итоге мы научились отлично заботиться о других. И лишь потом – намного позже – о себе.

Списки – наше все!

Знаменитый британский писатель Мэтт Хейг просто обожает списки! В книге «Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией» [2 - Хейг М. Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией. М.: Эксмо, 2017.] Хейг рассказывает, как списки помогли ему справиться с тревожностью и депрессией. Он составил целый список причин, из-за которых он плохо себя чувствует, а также – список вещей, которые поднимают ему настроение. Узнав об этом методе, мы тут же написали свои собственные «списки заботы», куда занесли все, из-за чего нам становится плохо. А также все, что приносит нам счастье, возвращает равновесие. Мы объединили наши списки, поскольку у нас много общего. Отличаемся мы только отношением к готовке (Катя это дело обожает, а из Нади кулинар неважный). Зато Надя, в отличие от Кати, – непревзойденный мастер медитации. А каким, интересно, будет ваш список? Возьмите и составьте его прямо сейчас.

## ЭТО ПЛОХО

- Постоянно поздно ложиться спать.
- Думать, что вы не на своем месте.
- Вообразить, что вы не тот человек, кем являетесь на самом деле.
- Сравнивать себя с другими людьми.
- Не уделять внимания своему телу.
- Употреблять слишком много сахара.
- Есть нездоровую пищу.
- Чересчур много работать.
- Пропускать занятия йогой.
- Забывать медитировать из-за того, что засиделись в Instagram.

- Вырубиться во время просмотра сериала.
- Слишком много смотреть телевизор.
- Постоянно зависать в соцсетях.
- Не брать выходной, когда необходим отдых.
- Забывать поесть.
- Проводить мало времени с семьей и друзьями.
- Слишком много болтать о всякой ерунде.

## ЭТО ХОРОШО

- Стараться ложиться спать не позднее 22:30.
- Принимать расслабляющую ванну или душ перед сном.
- Заранее планировать меню, чтобы питаться полезной и вкусной едой.
- Проводить время с семьей и друзьями.
- Танцевать.
- Заниматься йогой.
- Медитировать каждый день (этот пункт внесла Надя).
- Заполнять дневник благодарности по утрам и вечерам.
- Быть честными с собой.

- Вместо того, чтобы постоянно себя критиковать, фокусироваться на позитиве.
- Относиться к себе по-доброму и с пониманием.
- Спать или отдыхать, когда возникает потребность в этом.
- Гулять на природе.
- Плавать в море.
- Проводить время в тишине.

## Любовь

«Попробуйте хотя бы ненадолго представить, что с вами абсолютно все в порядке».

Чери Хубер[3 - Чери Хубер (англ. Cheri Huber, род. 1944) – американский учитель Дзэн, основательница монастыря, а также некоммерческой организации Living Compassion, которая помогает детям в Африке.]

Вы можете подумать, что любовь к себе отдает эгоизмом, но начав возвращать в себе это восхитительное чувство (мы сейчас про любовь, а не про эгоизм), вы полностью возьмете на себя ответственность за свою жизнь. Тем самым вы снимете тяжелое бремя с плеч ваших близких. Нет, друзья, это совсем не про нарциссизм и эгоцентризм, а про доброе отношение к себе и окружающим. Любовь к себе подразумевает, что вы перестанете ждать любви от других, надеясь, что она заполнит пустоту внутри вас.

Порой мы ошибочно полагаем, что любовь – это, прежде всего, романтические отношения. И если прямо сейчас мы не пребываем в состоянии влюбленности, то, значит, нас никто не любит. Да разве можно нас любить? Кому мы вообще нужны? Вот чтобы не скатываться к подобным нелепым утверждениям, нужно заботиться о себе.

Заботясь о себе, вы научитесь принимать любовь и от других людей. И поймете, что можете дать другим гораздо больше, чем давали раньше.

Некоторые счастливики научились любить себя еще в детстве – вот уж повезло так повезло! Но большинству из нас только предстоит развить в себе этот навык. Надеемся, эта глава послужит хорошим подспорьем в этом важном деле.

С вами все ОК

«А что будет, если я себя прощу? Что, если я прощу себя, пусть даже и делала нечто такое, чего не должна была делать? Что, если все, что я не должна была делать, но делала, в конечном итоге привело меня сюда? Что, если мне никогда не удастся искупить свою вину? Что, если я уже ее искупила?»

Шерил Стрэйд[4 - Шерил Стрэйд (англ. Cheryl Strayed; род. 17 сентября 1968) – американская писательница, мемуарист, эссеист и публицист. Цит. по Стрэйд Ш. Дикая. Опасное путешествие как способ обрести себя / пер. Э. Мельник. М.: Эксмо, 2015.]

Попробуйте хотя бы на минуту поверить в следующее утверждение: «Со мной все в порядке, все ОК». Повторите его несколько раз. Как вы себя при этом чувствуете? Странновато, правда? Непривычно.

Многим из нас все детство вбивали в голову, что мы должны стать лучше, чем мы есть. Возможно, родители говорили вам, что вы должны учиться только на отлично. И вы, давно выйдя из школьного возраста, продолжаете радовать дорогих людей своими успехами. Здорово, если ваши родные любили вас без всяких условий. Ну, провалились вы на экзамене, и что теперь? Вы недостойны любви? Если ваши родители или другие важные для вас люди постоянно

транслировали идею, что любовь нужно заслужить, то, даже будучи взрослым и состоявшимся человеком, вы будете жить с ощущением, что недостаточно хороши.

Не поймите нас неправильно: мы тоже считаем, что нужно упорно трудиться и прилагать усилия, чтобы чего-то достичь. Но при этом еще очень важно понимать, что вся суть не в самом стремлении стать лучше, а в том, что вы уже хороший человек и достойны любви с самого рождения.

В жизни бывают всякие ситуации, возможно, какие-то из них заставили вас усомниться в себе. Например, ваш парень мог ляпнуть какую-то чушь про вас, и эти слова занозой засели в вашем мозгу. Вы уже сто лет как расстались с этим несдержанным на язык типом, но все равно продолжаете считать, что вам необходимо что-то в себе исправить.

Когда Надя училась в школе, ее лучшая подруга посоветовала ей однажды носить только мешковатые вещи и обязательно прикрывать ноги, потому что Надя якобы слишком тощая. И только будучи взрослой, она смогла осознать, какое влияние оказал на нее тот «добрый» совет. Кто-то спросил Надю, почему она все время скрывает свое тело за бесформенными вещами. Оказывается, мнение школьной подруги долгие годы влияло на Надин стиль!

А какие советы давали в детстве вам? Какие установки вы усвоили в юном возрасте? Продолжают ли они оказывать влияние на вашу сегодняшнюю жизнь? Спросите себя: были ли правы ваши советчики? Поставьте под сомнение все, что сами о себе думаете. А вдруг это не имеет никакого отношения к реальности?

Установки из детства, родительские наказания и программы, мнения друзей – все это мы тащим с собой во взрослую жизнь. Стоит чему-то пойти не так, как они возвращаются. И мы вновь повторяем заблуждение, засевшее у нас в мозгу: «Со мной что-то не так». Когда мы – взрослые, состоявшиеся люди – оказываемся в ситуации, которая подтверждает эту установку, например, нас резко раскритиковал начальник, это действует как соль на рану. И мы снова получаем болезненный удар по самооценке. «Да, да, да! Со мной точно что-то не так!»

Помните, что даже если вы сделали что-то очень нехорошее и стыдное, это не означает, что вы – плохой человек. Все ошибаются. Лучшее, что вы можете предпринять прямо сейчас, – простить себя.

## Как подружиться с собственными мыслями

Вам кажется, что вы уже все перепробовали, чтобы избавиться от чувства неполноценности? Эх, где найти такую волшебную палочку, которая одним взмахом излечит нас от боли, от ощущения пустоты внутри? А что делаете вы, чтобы почувствовать себя лучше? Отправляетесь по магазинам? А может, идете в бар, чтобы как следует надраться? Или спите с человеком, который вам не очень-то приятен, но вам очень хочется ему угодить? Или, может, вы отправляетесь к гадалке в надежде услышать, что все в руках судьбы, а не в ваших собственных?

Кто-то год за годом ходит к психотерапевту, покупает книги по саморазвитию, посещает сеансы групповой терапии, общается с гуру и целителями, пробует соблюдать диету или пост и продолжает бесконечные поиски чего-то такого, что поможет ему наладить отношения с самим собой. Мы таких людей прекрасно понимаем, ведь и сами были такими же! Каждый из этих методов сам по себе неплох, но весьма затруднительно услышать свой внутренний голос, если вы все время прислушиваетесь к ответам извне.

Правда в том, что вы никогда не избавитесь от тех качеств, которые вам в себе не нравятся. Но как насчет того, чтобы полюбить ваши недостатки и подружиться с ними?

Поймите нас правильно, мы не говорим, что не надо менять привычки, которые мешают жить. Не убеждаем вас отказаться от саморазвития и духовного роста. Все, что мы предлагаем: начать заботиться о себе. И чем хуже вы к себе относитесь, тем скорее вам нужно к этому приступить. Мы уже говорили, как важно относиться к себе так же, как к самому любимому человеку.

А теперь давайте поговорим вот о чем. Скажите, а зачем вы занимаетесь йогой, медитируете, ходите в спортзал или садитесь на диету? Будьте честны сами с собой. Пытаетесь ли вы что-то исправить? Или вы хотите радоваться своему отражению в зеркале и говорить: «Пусть я не идеальна, но зато чертовски хороша. Да и человек неплохой». Не нужно заботиться о себе только ради того, чтобы с вами произошли какие-то перемены. Это нужно делать для того, чтобы выразить любовь и уважение тому человеку, которым вы являетесь. И тому телу, в котором вы живете.

Что вам в себе нравится?

Составьте список из трех-пяти вещей, которые вам в себе нравятся. Если это задание вызовет затруднения, перечислите хорошие качества человека, которого вы любите. Это совсем просто, не правда ли? Написали дифирамб любимому другу? А теперь снова попробуйте написать что-нибудь хорошее про себя – по той же схеме.

Вначале всегда бывает трудновато, потом станет проще.

Вот вам пример такого списка:

- Я забочусь о других людях.
- Мне нравится веселить людей.
- Я верный.

Составили свой список? Какие чувства он у вас вызывает?

Выполнив это задание, составьте список из трех-пяти вещей, которыми вы гордитесь.

Как не угодить в черную дыру

В вашей жизни всегда будет что-то, что спровоцирует вас на неприятные эмоции. Нам свойственно испытывать боль, одиночество и страх... Да и чувство собственной неполноценности периодически дает знать о себе. Но есть один способ, позволяющий преодолеть эмоциональные потрясения и снова обрести уверенность. Для этого вам нужно осознать следующее. Да, вы могли что-то сделать не так, свернуть не туда, совершить ошибку. Да, дела у вас идут неважно. Отвратительно идут дела. Но при этом с вами все по-прежнему в порядке!

Вот как это работает:

- Обращайте внимание на свои негативные эмоции. Будет непривычно, поскольку для этого вам потребуется отвлечься от собственных мыслей и посмотреть на свою жизнь как бы со стороны. Так уж устроен человек, что мы гораздо меньше обращаем внимание на хорошее, чем на плохое. Если вы не осознаете негативные установки и не контролируете их, то чувство неполноценности тут же дает о себе знать. В следующий раз, когда чьи-то слова спровоцируют у вас эмоциональную бурю, скажите себе: «Вот оно! Началось!» Изучите свою реакцию.

- Отметьте, сколько времени пройдет с момента, как эмоция вспыхнула, и до того, как она начнет утихать. Обратите внимание на то, каким способом вам захочется отвлечься от неприятных ощущений. Может, вы отправитесь на шопинг, попробуете «заесть» переживания или сорветесь на кого-нибудь.

- Оставайтесь наедине с этим чувством. Да, это неприятно – все равно что смотреть неприятный фильм. Но ничего, потерпите. Понаблюдайте за тем, как ощущения меняются, и думайте о том, что неприятное чувство вскоре вас отпустит.

Это непросто: нужно практиковаться и прикладывать усилия. Вполне возможно, что в первый раз вы сорветесь. Мы обе постоянно стараемся следовать этому совету. Нашу деятельность обсуждают публично, комментируют, а порой и жестко критикуют. Нам пришлось научиться фокусироваться на хорошем, а весь негатив воспринимать как конструктивную критику, которая идет нам только на пользу.

Ну а если станет совсем тяжело, просто попросите человека, которого вы любите, которому доверяете, поделиться своим мнением. Спросите его, что он о вас думает. Может, со стороны виднее?

### Научиться принимать свои недостатки

А теперь подумайте о том, что вам в себе не нравится. Может, ваша тревожность? Одиночество? Паранойя? Прозвучит странно и не слишком вдохновляюще, но именно с этими своими качествами вам предстоит подружиться. Вы никогда не замечали, что идеальные люди никому не нравятся? Именно ваши недостатки и слабые места делают вас тем, кто вы есть.

Катя и синдром самозванца: «У меня синдром самозванца. Стоит мне начать подготовку к банкету для клиента или взяться за новые рецепты для кафе, как я ловлю себя на мысли: “Ну, все! В этот раз все точно поймут, что я совсем не умею готовить”. Эти мысли звучат очень убедительно. Ответственность пробуждает неуверенность, и вот я уже чувствую себя самозванкой. Справиться с этим чувством мне помогла одна статья, в которой говорилось, что от синдрома самозванца страдают многие успешные женщины. А ведь это значит, что и я успешная, так?»

Надин способ успокоиться: «Раньше я очень сильно расстраивалась, если случалось что-нибудь плохое, и я думала, что не справлюсь со всем этим. Но стоило мне принять тот факт, что грусть – это моя изюминка, и выяснить, как мне за собой ухаживать во время таких приступов, как все стало гораздо проще.

Теперь, если на меня нападает тоска, я думаю: “Вот черт, опять началось!” И стараюсь всячески утешить себя – примерно так же, как попыталась бы успокоить грустного ребенка. Для этого надо всего лишь создать атмосферу любви и заботы, найти какие-нибудь приятные занятия и дать понять, что рядом есть человек, с которым можно поговорить по душам».

Что же случится, когда вы примете себя?

Кое-что поистине чудесное! Чем больше вы себе нравитесь, тем это заметнее. Даже окружающим. Вам станет комфортно жить в собственном теле, а это дорогого стоит! Уязвимость – вовсе не слабость. У всех нас есть черты, которые нам в себе не нравятся, но стоит нам открыто и честно заговорить о своих слабостях, как вдруг оказывается, что мы вовсе не одиноки. Повторяйте за мной: «Со мной все в полном порядке!»

Пора полюбить свое тело

«Невозможно переоценить, как важно принимать себя именно таким, какой ты есть прямо сейчас, а не таким, каким бы тебе хотелось или следовало быть».

Пема Чодрон[5 - Пема Чодрон (англ. Pema Chodron, 14 июля 1936) – первая женщина Запада, принявшая монашество в буддизме.]

Мы не надеемся, что вы полюбите свое тело за одну ночь. Для начала обратите внимание вот на что: какие мысли у вас возникают, когда вы смотрите на себя в зеркало? Многие из нас тут же начинают копаться в своих недостатках: «Ой, какая же у меня огромная задница! Я выгляжу как старуха! Ну вот за что мне достался такой огромный нос? И вообще, какого черта, один глаз меньше другого?» Эта пластинка крутится в наших головах постоянно. И нам пока не доводилось встречать человека, который бы ее не заводил.

Эта дорожка приведет в тупик. Озвучивая такие мысли, вы ужасно поступаете сами с собой. Представьте, что это не вы стоите у зеркала, а ваша лучшая подруга. Ей бы вы осмелились такое сказать? Да ни за какие коврижки! А иначе она тут же разревелась бы и в жизни с вами больше не разговаривала. Так почему же с подругой так нельзя поступать, а с собой можно? Всякий раз, встречаясь со своим отражением в витрине магазина или в зеркале заднего вида, вы говорите себе какую-нибудь гадость.

Итак, встаньте перед зеркалом и попробуйте переписать сценарий. Вначале будет непривычно, но не сдавайтесь. Чем больше вы будете повторять это упражнение, тем добрее станете к своему телу и перестанете его критиковать.

- Вы понимаете, что нет и никогда не будет на планете человека в точности похожего на вас?
- Взгляните на свои глаза. Поблагодарите их за всю ту красоту, которую вы видите благодаря им.
- Как насчет вашего потрясающего носа? Благодаря ему вы ощущаете ароматы и дышите. А еще нос так хитро устроен, что посылает сигналы в ваш мозг, а потом эти сигналы влияют на ваше настроение.

- А этот чудный рот! Сколько всего умного он говорит, сколько изысканных блюд он пробовал. С его помощью мы произносим вдохновляющие слова и поддерживаем других.
- Наши морщинки – не что иное, как воспоминания о прожитых событиях и годах.
- О, наконец, ваше невероятное тело! Ваша неповторимая фигура! Сколько удовольствия оно способно подарить! Тело само излечивается от ран. Оно самостоятельно дышит – вам не приходится день и ночь думать о том, что нужно запустить процесс дыхания. Оно умеет плавать в океане и лазать по горам. Оно занимается любовью и делится с вами своей радостью. Только подумайте, сколько всего оно делает для вас изо дня в день, даже если вы о нем не особо заботитесь. Даже если вы его целыми днями критикуете, стесняетесь его и мечтаете, чтобы оно стало каким-то другим, как у модели или знаменитой актрисы.
- Взгляните на свое отражение. Попробуйте смягчить самокритику. Начните устанавливать добрые отношения со своим телом.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Одри Лорд (англ. Audre Lorde, 18 февраля 1934 – 17 ноября 1992) – американская феминистка и защитница гражданских прав, писатель и поэтесса.

2

Хейг М. Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией. М.: Эксмо, 2017.

3

Чери Хубер (англ. Cheri Huber, род. 1944) – американский учитель Дзэн, основательница монастыря, а также некоммерческой организации Living Compassion, которая помогает детям в Африке.

4

Шерил Стрэйд (англ. Cheryl Strayed; род. 17 сентября 1968) – американская писательница, мемуарист, эссеист и публицист. Цит. по Стрэйд Ш. Дикая. Опасное путешествие как способ обрести себя / пер. Э. Мельник. М.: Эксмо, 2015.

5

Пема Чодрон (англ. Pema Chödrön, 14 июля 1936) – первая женщина Запада, принявшая монашество в буддизме.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/ru/fillips\\_nadya/polyubit-sebya-sekrety-zaboty-odushe-i-tele](https://tn.knigapoisk.com/ru/fillips_nadya/polyubit-sebya-sekrety-zaboty-odushe-i-tele)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)